ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 22 (612), ноябрь 2018 г.

Фото: Кирилл Николаев / Фотобанк Лори

Ноябрь...

Цитата номера

Газета наша – мудрость жизни, добрый доктор, заботливый советчик. И душу успокоит, и недуг поможет исцелить.

Адрес: Серковой Вере Дмитриевне, 625049 г. Тюмень, ул. Амурская, д. 68, кв. 201.

16+

Письма в номер

НЕУТОМИМЫЙ НАСТАВНИК

Владимир Васильевич Тарасов живет в нашем микрорайоне. В течение 55 лет он уделяет много времени нашим детям, внукам, занимаясь с ними физкультурой.

В советские времена Владимир Васильевич трудился на машиностроительном заводе инженером-технологом, но всегда любил спорт, в частности, футбол. Был тренером в заводском пионерском лагере, вел футбольную секцию в детском клубе «Искра». Когда вышел на пенсию, стал работать в детском спортивном клубе «Надежда». К нему тянутся ребята, стараются быть на него похожими.

Взрослые часто спрашивают Владимира Васильевича: «Откуда в вас, несмотря на 82-летний возраст, такая кипучая энергия?» Отвечает: «Раньше моим наставником был «Советский спорт», а сейчас – «Вестник «ЗОЖ», который дает массу полезных рецептов, советов, учит не болеть, не стареть, не сдаваться перед трудностями».

Адрес: Арбузовой Наталье Николаевне, 603122 г. Нижний Новгород, ул. Вячеслава Шишкова, д. 7, кор. 3, кв. 45.

ПОКУПАЮ ЧЕТЫРЕ ГАЗЕТЫ

Прочитала письмо Валентины Николаевны Пономаревой из Ростовской области «Есть Интернет, но предана «ЗОЖ» – в № 5 за 2018 год. У нас с почтой такие же проблемы. С 2016 года газету покупаю, чтобы были все номера, а не через один. Может, наше почтовое отделение уже и хорошо работает, но испытывать судьбу не стану.

Вот только встал вопрос: как же девиз «1+1»? Нашла такой выход: с января покупаю не одну газету, а четыре. Кому-то на день рождения, кому-то просто так. Женщины заинтересовались. Кто-то стал покупать самостоятельно, кто-то просит для своей мамы, у кого-то болят ноги. А мне не трудно, все равно хожу за своей газетой, и расставаться с ней не собираюсь, ведь у нас давнее знакомство – с 2000 года.

Тут как-то киоскер пожаловалась, что постоянный покупатель серьезно заболел и уже три месяца не приходит за газетой. Мы и тут выручили, купили все номера.

Адрес: Толстых Александре Семеновне, 624286 Свердловская обл., пос. Малышева, ул. Советская, д. 2а, кв. 2.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ЗАЧЕМ МЫ «ЗАСОРЯЕМ» ГАЗЕТУ?

«Это письмо созревало долго. Все думал, стоит ли его писать. Вы как-то сказали, что обращаете внимание на письма тех, у кого взгляд на газету не замылен. Даю информацию к размышлению», ***– пишет А. Е. К-в из Ивановской области. Что ж, с интересом послушаю…***

«Очень много в газете писем, которые не несут никакой полезной информации для здоровья. Их содержание обычно такое: «…мне 70-90 лет, дружу с «ЗОЖ» давно, у меня 3 сына, 2 дочери, 10 внуков, все умницы, красавицы, я держусь, хотя болячки есть, но ухаживаю за внуками и правнуками, помогаю детям…» и т.д. Далее передаются приветы тем зожевцам, с которыми она переписывается, говорится, что перевыполнила девиз «1+1», и все. Спрашивается, где в этом письме полезная информация о здоровье? Что оно несет, кроме хвастовства своими детьми, внуками, правнуками? Да ничего! И таких писем много».

Так и есть. Думаю, что процентов 30 от напечатанных. Но автор на этом не останавливается.

«Или взять письма про своих мам, бабушек, отцов, дедов, прабабушек и прадедушек, об их нелегкой жизни. Идет восхваление всего усопшего рода. Такие письма тоже не несут никакой полезной информации относительно здоровья. Получается своего рода «социальная сеть» для пенсионеров, в которую можно писать все что душе угодно».

Какое точное определение вестника нашел А. Е.! Социальная сеть! И, конечно, в первую очередь для тех, кто в силу разных причин нуждается в общении, хотел бы найти друзей, иметь возможность высказаться, поделиться радостью или болью. Какое это имеет отношение к здоровью? Ну если рассуждать, как А.Е., то никакого. Нет рекомендаций докторов, названий лекарств, травяных сборов, упражнений…

Понятное дело, что автор считает бесполезными и рубрики «О братьях наших меньших», «Творческий клуб». А уж «Говорят дети» – это отдельная песня. *«Бабушка собирает и записывает лепет своей внучки или внука, а потом посылает это в газету. Ну умиляют тебя твои внуки, ты любишь их. Так и люби на здоровье! Зачем засорять газету ненужной информацией?!».*

А то, что при этом возникают такие чувства, как счастье, грусть, ностальгия, вдохновение, да просто желание жить, как говорится, к делу не пришьешь и в медицинскую карту не занесешь. Тогда зачем это все нужно?

Даже не знаю, что на это сказать. Зато есть человек, который точно знает ответ и уже, сам того не подозревая, высказал его на 7-й странице сегодняшнего номера вестника в письме «Чему мы радуемся» под рубрикой «Преодоление». Это Галина Владимировна Остапенко из г. Петушки Владимирской области. Тяжело больной человек, перенесший немало серьезнейших недугов и борющийся с их последствиями не то что ежедневно – ежеминутно, в своем письме говорит не о рецептах и методиках лечения, а о том, как научиться радоваться малому, находить удовольствие в каждой минуте жизни. Вам, уважаемый А. Е., настоятельно советую не просто внимательно прочитать это письмо, а, возможно, даже написать Галине Владимировне. Из вашего письма я понял, что у вас жизнь тоже, как говорится, не медом намазана. И мне кажется, что она сумеет найти нужные слова и хотя бы попробует повлиять на ваше мировосприятие, хоть слегка расширить ваш взгляд на жизнь и все то, что вас окружает. Если это случится, значит, «ЗОЖ» – такой, какой он есть, выходит не зря…

Сергей КИФУРЯК.

СПАСИБО ЗА ДОБРОТУ И СОЧУВСТВИЕ

В «ЗОЖ» № 10 за 2018 год в рубрике «Отзовитесь!» была опубликована моя просьба в лечении некоторых заболеваний, которыми страдаю. Получил очень много писем со всех концов страны с рецептами, советами, добрыми пожеланиями и просто сочувственными и уважительными словами.

Никак не предполагал, что будет столько откликов с добротой и любовью ко мне. Я ведь вестник выписываю всего полгода, думал, кому нужен старый больной человек? В больницах-то с нами не особо возятся.

Жена моя умерла 5 лет назад. Есть сын и дочь, пятеро внуков. Но они живут далеко, приезжают иногда, помогают, а потом опять уезжают. У них своя жизнь, свои заботы. А я остался один. Отчаяние меня охватило, одиночество, болезни…

Живу в глухой деревне. Здесь тоже такие же старики и старушки. Но когда начал получать письма, будто заново родился. Сколько хороших, добрых людей! Всегда можно общаться с ними. Зожевцы такие доброжелательные! У меня не хватает слов благодарности. Сейчас пишу, и катятся слезы.

К сожалению, ответить каждому просто невозможно. Огромное спасибо и низкий поклон за рецепты, советы, добрые слова. Желаю всем крепкого семейного счастья, благополучия, здоровья. Да хранит вас Господь.

Адрес: Волкову Владимиру Афанасьевичу, 453152 Башкортостан, Стерлитамакский р-н, с/с Подлесненский, с. Большое Аксаково, ул. Северная, д. 42, кв. 1.

ПОМНЮ ВСЕХ УЧИТЕЛЕЙ ДО ОДНОГО…

Взяться за ручку меня заставило письмо Любо-

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Вестник «ЗОЖ» **99607**

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» **99609**

«Комплект «ЗОЖ» **99610**

VIPISHI.RU Интернет-подписка

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»:

«Вестник «ЗОЖ» **50153**

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» **19777**

«Комплект «ЗОЖ» **36999**

Следующий, 23-й номер «ЗОЖ» выйдет 10 декабря 2018 г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

ви Ивановны Тихоновой «И вновь повязан пионерский галстук» в «ЗОЖ» №17 за 2018 год. Как я благодарна ей за то, что она написала о школьных годах в селе Ленино!

Я и сама с теплотой вспоминаю учителей Ленинской восьмилетней школы. Были у нас такие педагоги, которые понимали нас, были с нами добры и приветливы.

Виктор Павлович Лутков преподавал математику и физику так интересно, что невозможно было не понять его уроки. После рассказов учительницы географии Валентины Васильевны Старцевой о нашей стране сразу же хотелось отправиться в путешествие. С теплотой вспоминаю преподавателя русского языка и литературы Галину Александровну Кынкурогову, нашего классного руководителя (выпуск 1975 года), учителя пения Юрия Семеновича Лукиных – как он играл на баяне и красиво, мелодично пел! Он же вел у нас физкультуру, на уроках которой играл в спортивные игры вместе с нами.

В памяти моей навсегда остались и мои первые учителя по Колотыгинской начальной школе: Нина Александровна Софина и Надежда Петровна Постоногова. Низкий им поклон!

А еще я хочу через вестник поблагодарить организаторов встреч выпускников Ленинской школы Татьяну Алексеевну Микову и Любовь Алексеевну Черных. И, конечно, пожелать всем своим одноклассникам и землякам здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: Белослудцевой (Главатских) Надежде Михайловне, 617000 Пермский край, г. Нытва, ул. Максима Горького, д. 16, кв. 28.

ТОСКА ПО РОДИНЕ

Много друзей подарил мне вестник. Совсем недавно я получила письмо из далекой Инты, наполненное тоской по родине. Вскрыв конверт и прочитав первые строки, так разволновалась, что буквы запрыгали у меня перед глазами. Читала и мысленно видела крайний домик в Ардатове на улице Ленинской и двух девочек-сестренок, живших когда-то в нем: Валю и Тамару. А письмо прислала их старшая сестра – Валентина Евгеньевна.

Как она пишет об Ардатове, речке Алатырь, о подружках, соседях, отдельной строкой – о родителях, воспитавших дочерей, всю жизнь проживших в нашем маленьком городке и похороненных на Севере, куда забрала их дочка Валя.

Родители стали слабыми. Одним им было уже трудно. И несколько лет с ними жил сын Валентины Евгеньевны Володя. Он ходил в магазин, помогал по дому, учился в школе, где я работала. Умный, очень грамотный мальчик. Уехав к родителям Вали, Володя получил специальность, работал на шахте. Там и погиб. Горько, обидно, жалко до слез юношу в расцвете сил. И сердце матери болит до сих пор. Мужа уже нет, но, слава Богу, есть еще два сына – ее надежда и опора.

Более полувека прошло, как рассталась Валентина Евгеньевна с Ардатовом. Но до сих пор тоскует по весенним пригожим денькам, буйству цветущих ардатовских садов, малиновому закату, который был виден из окон родного дома. Все здесь ей родное, близкое, неповторимое.

В письме она просит меня дойти до ее родного дома, поклониться ему, передать привет хозяевам, которые когда-то купили их домик. С трудом, с палочкой, но я дошла, поклонилась дому в пояс, передала привет хозяевам. Они были очень рады и велели тоже передать привет Вале, как они ее называют.

И огромное спасибо вестнику «ЗОЖ» – ведь именно там она нашла мой адрес, и мы по-дружески общались в письмах с этой милой, любящей родной уголок земли женщиной.

Адрес: Беляковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дючкова, д. 146.

ВО ВСЕМ ЕСТЬ СВОИ «ЗА» И «ПРОТИВ»

В вестнике иногда обсуждается тема переезда людей пожилого возраста на новое место жительства. Но это ведь от человека зависит, как все сложится. От состояния здоровья, от цели переезда и от многих других факторов. Конечно, нелегко в зрелые годы приживаться на новом месте. По себе знаю.

Я когда-то писала в «ЗОЖ» о том, как переехала из города Златоуста Челябинской области в Ленинградскую область. Решилась я на переезд в 2002 году. Мне было почти 57 лет. Естественно, прожив 50 с лишним лет на Урале, долго испытывала ностальгию по родным местам, скучала по друзьям. Помогло то, что сразу же устроилась на работу. Я учитель английского языка. А работа в школе – это полная загруженность и эмоциональная наполненность. Я и сейчас работаю. Полюбила новые места. Живу в области, неподалеку от Павловска и Пушкина. А работаю в Павловске. Павловск – это фактически город-парк. Школа наша находится в красивейшем месте, и вокруг нее – прекраснейший сад. Окна кабинета, в котором я работаю, выходят в сад и на оживленную улицу. Осенью, когда листва меняет цвет, вид из окон изумительный!

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в газете, заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

Нынешний учебный год для меня в некотором роде особый. Во-первых, это мой пятидесятый учебный год. Во-вторых, это мой последний учебный год. Так я решила, но еще не совсем представляю, как все будет после такой насыщенной жизни. Но у меня есть чем заняться. Есть огород, на который сейчас с трудом нахожу время. Есть две правнучки, старшая в следующем году пойдет в первый класс. И, наверное, будет больше времени для общения «В Контакте» и «Одноклассниках». Друзей много: бывшие одноклассники и однокурсники, ученики, коллеги, родственники. Не все они живут в России. Общаемся по Интернету. Когда я сюда переехала, получала по нескольку писем в день. И сама писала длинные письма. А теперь как-то обходимся небольшими сообщениями в Интернете или СМС в телефоне. Но зато сейчас за 1 час можно пообщаться со многими друзьями, узнать, как у них дела, поделиться новостями. Во всем есть свои «за» и «против».

Адрес: Гольм Любови Игнатьевне, 188324 Ленинградская обл., Гатчинский р-н, пос. Лукаши, ул. Ижорская, д. 1, кв. 2.

ПОМОГАЛ, КАК МОГ

Хочу рассказать, как я во время войны в 4 года помогал в борьбе с врагом. Целый день я сидел на чердаке и считал через подзорную трубу, сколько танков, машин прошло через железнодорожную станцию Чертково на Морозовскую и далее – на Сталинград. А ночью дядя Миша (он был инвалидом и хромал на одну ногу) на лыжах ехал за 10 км в лес и сообщал эту информацию нашим. Выполнял я и другие поручения взрослых, так как уже хорошо ездил на лошади.

После окружения немцев под Сталинградом они мелкими группками прорывались и шли к железным дорогам Чертково и Миллерово. А затем на Украину. Ночью зашли и в нашу хату – погреться, посушиться, покушать. Меня стали угощать сахаром и спрашивать, сладко ли мне? Я сказал, что да. Они говорят, что это сахар. А я говорю: соль. Сначала они смеялись. А затем немец говорит: «Партизан». Он достал пистолет и хотел меня застрелить, а итальянец не дал, сказал, что нельзя, вокруг русские. Но я все равно получил по мягкому месту от матери и отправился на печку. А один немец подарил мне вилку со свастикой и сказал: «Этот мальчик вырастет и попадет в Германию как раб или как победитель». И он угадал! В 1958 году я попал служить в ГДР и пробыл там три года.

В феврале 1964 года я окончил Константиновский ветеринарный техникум в Ростовской области, ускоренное отделение, где был старостой. И мне бы хотелось, чтобы откликнулись мои однокурсники: Гена Шаповалов, Лена Шуцкая, братья Карповы, Зюзьковы и все, кто читает наш любимый вестник. Ведь нам всем в будущем году будет по 80! Моя задача: вся группа должна выписывать наш любимый «ЗОЖ»!

Адрес: Курочкину Ивану Ефремовичу, 346887 Ростовская обл., г. Батайск, ул. Орджоникидзе, д. 84.

ВНУК

Михаил – мой пятый, самый младший внук. Трудные роды. Правосторонний паралич, поэтому левша. В шесть лет ушел отец. Остался с мамой, бабушкой и дедом. Говорить начал поздно. Из первого садика мы с облегчением ушли. Зато нам повезло с другим садиком. Прекрасные воспитатели, умные, добрые, большие профессионалы в своем деле.

Когда пришло время идти в школу, снова проблема. С таким диагнозом в обычную школу не брали. Но тут случилось невозможное. В жизни Миши появилась Тамара Семеновна Куликова из Дмитровской школы №11. Благодаря ей внук, вопреки всем сомнениям и страхам, превратился в прилежного ученика. В старшие классы он пришел уже вполне сложившимся «хорошистом» с широким кругозором и завидным мышлением. Миша посещал школу искусств. Много и с удовольствием пел. Участвовал в концертах. На выпускном вечере он удивил всех талантливо исполненной песней. А они и не знали, что он еще и поет.

С рождения Михаил стоял на учете у столичных врачей. Ежегодно проходил медицинскую комиссию. Так уж получилось, что на последнюю комиссию внук пошел со мной. И у меня на глазах члены этой комиссии его бодрые ответы посчитали полным выздоровлением – высокий, красивый, хорошо учится. Инвалидность сняли.... В Москве врачи лишь руками развели и посоветовали подать в суд. Судиться мы не стали, а вот лечиться продолжали, как и прежде. Миша успешно окончил школу, поступил в университет и сейчас уже учится в магистратуре, пишет стихи, поет. В деревне с большой охотой помогает в огородных делах. В свободное от учебы время работает по специальности. Заочно окончил помимо всего курсы и получил разрешение вести в школе информатику.

Минувшим летом в день разбушевавшейся стихии электрички не ходили, и Миша возвращался к нам в Ивашево на попутном автомобиле. Но и от шоссе до деревни идти довольно далеко. Да еще

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____ 201__ г.

по переходным мостам и железнодорожным путям, под проливным дождем, с ног сбивающим ветром, в сплошной темноте... Я с сапогами и плащом встречал его. Как же мы оба были рады, когда нашли друг друга почти случайно! Уставшие, мокрые, грязные с головы до ног, но счастливые, радовались, как дети...

Господи, как хорошо, что у нас с бабушкой есть такой внук! Природа испробовала его на прочность, но он выдержал! Молодец, Миша!

Адрес: Смирнову Валентину Борисовичу, 141825 Московская обл., Дмитровский р-н, дер. Ивашево, д. 32.

«А У НАС ВО ДВОРЕ...»

Письмо Николая Александровича Сачкова «Кино моего детства», опубликованное в «ЗОЖ» № 19 за 2018 год, согрело душу, наполнило сердце радостью встречи с детством и юностью. Да, мы люди советских поколений, счастливые! Нам есть что вспомнить.

Одно из ярких воспоминаний – посиделки во дворах. «А у нас во дворе...» – это такое емкое понятие! Место общения, песен, игр... Передо мной один из дворов моего любимого поселка Шахта-4: возле дома № 7 по улице Кирова. Вечер. Гармошечка Коли Баркова зовет на встречу...

И вот уже рядом с Колей Нина Смоленкова, Саша Панков, Валера Лаврухин, Лида Викторова, Лена Брезгунова, Саша Наумов, Володя Захарьящев – гитарист и весельчак, пришедший с армейской службы. У него свои песни. Мы слушаем их, запоминая слова и мелодию, подхватываем строчки.

Между песнями – шутки-прибаутки. А еще идем все вместе в лес на любимое место – красивую полянку, будто приготовленную природой. Спустя годы я приходила на «любимое» за земляникой и очень грустила, что нет веселой дворовой ватаги.

В 2004 году мне дали путевку в санаторий под Ковровом, что во Владимирской области. Зная, что Саша Панков с женой живут и работают в этом городе, отправилась в паспортный стол, чтобы узнать их адрес. Сотрудники открыли справочник, а там Александров Панковых так много! Спросили отчество. Стала вспоминать. Родители Саши были активными участниками художественной самодеятельности. Особо зрителям нравились частушки в их исполнении. На «ура» приветствовалось: «Правда – Гриша?» – «Правда, Аня!» Говорю: «Он – Григорьевич!»

Сколько же было радости от той встречи! Саша достал с полки книгу, которую я подарила ему в день рождения с моей дарственной надписью. Его сын Павел и дочка Таня тоже сидели с нами за одним столом, удивляясь и восхищаясь нашими воспоминаниями о песенных посиделках.

Где вы, мои дорогие ребята дружного двора возле дома № 7 по улице Кирова? Нет на карте моего поселка, все стежки-дорожки заросли бурьяном. Но, к счастью, жива наша память...

Адрес: Трофимовой Наталье Ивановне, 109559 г. Москва, ул. Краснодарская, д. 72, кор. 3, кв. 299.

БАБУШКА НАТАЛЬЯ

Некоторые, желая подчеркнуть скудоумие и примитивность иного человека, снисходительно цедят: «Деревня...». Это возмущает меня вопиющей несправедливостью по отношению к сельским жителям.

Бабушка моя по отцу, Наталья Никитична, жила в глухой деревне на сорок дворов. Туда свет-то провели только в семидесятых годах прошлого века. В огороде – картошка, овощи, махорка на продажу. Сад вырубили, когда каждое дерево налогом облагалось. Вода – в маленькой речке и далеком роднике. Шестеро детей рождены в избе. Сыновей проводила за 200 километров в город учиться, пешком, босиком, с хлебом в котомке. О чем она думала, глядя вслед каждому из них? У самой – тяжелая работа в колхозе за трудодни, хлопоты по дому и огороду, полный двор скотины.

Наталья Никитична никогда не училась. С трудом нацарапывала трогательные, заботливые письма, полные любви и тревоги за близких. Сама же никогда не жаловалась и не стенала. О жизни своей говорила как о благодати, с мягкой улыбкой на лице.

Я жила в большом городе. Вокруг было много образованных, незаурядных людей. Но именно бабушка Наталья была современна, умна, интересна и загадочна. Можно было часами говорить с ней, не чувствуя ее возраста, пить плавную цветистую речь: «На речке осторожно шалите, а то забурчите на дно. Без тапок не ходите, пол, словно лед крашеный». Дерзкие проделки внуков веселили ее: «Бойцы растут». Была счастлива, что трое сыновей, пройдя через всю войну, вернулись даже без ранений. Иногда думаю, что благодаря ее молитвам.

В полутьме глаза бабушки светились и мерцали. Как-то я вошла за ней следом в баню и вздрогнула, увидев крепкой лепки белое тело молодой женщины. Она обернулась и заулыбалась темным морщинистым лицом – моя бабушка Наталья. Без спорта, без бассейна и фитнеса так сохранилось в труде тело крестьянки!

Незадолго до своей кончины Наталья Никитична написала нам письмо: «Чую беду в вашем доме (от нее скрывали тяжелую болезнь моей матери). Таню жалко. Но пусть, не боясь, идет по жизни. Я буду рядом с ней».

Сколько опасностей, встреч с лихими людьми преподнесла мне жизнь, но словно водою обтекала меня беда, будто чья-то невидимая рука не подпускала к роковой черте. Может, бабушка Наталья помогала мне?

Адрес: Филиной Татьяне Никитичне, 443008 г. Самара, ул. Свободы, д. 89, кв. 42.

ПОЧЕМУ КРАСНЕЮТ ГЛАЗА

В последнее время врачи-офтальмологи все чаще употребляют термин «синдром красного глаза». Покраснение глаз – это неспецифический симптом, который встречается при большом количестве заболеваний органов зрения. Однако чаще всего под ним подразумеваются конъюнктивиты.

ИНФЕКЦИЯ, АЛЛЕРГИЯ ИЛИ ТРАВМА?

Для начала предлагаю разобраться, что же представляет собой эта группа глазных заболеваний.

Конъюнктивит – это воспаление наружной оболочки глазного яблока (конъюнктивы), которое обычно сопровождается следующими симптомами: покраснение глаз, слезотечение, появление выделений (желтых, зеленых, белых или прозрачных), ощущение дискомфорта (светобоязнь, чувство инородного тела, зуд, желание умыть, протереть или закрыть глаз).

Конъюнктивиты бывают:

Аллергические. В большинстве случаев они сопровождаются зудом глаз, иногда отеком век (цвет кожи век при этом не изменяется), реже – отеком самой конъюнктивы (ощущение пузырей в глазах). Появляются выделения из глаз – белесоватые слизистые или желто-зеленые при выраженном зуде век. Такие конъюнктивиты нередко сочетаются с аллергическим насморком или кашлем и у большинства людей имеют сезонность возникновения (весна, осень), так как часто развиваются при контакте с внешним аллергеном (пыльца растений, косметика, укус насекомого, инородное тело или вещество в глазу).

Инфекционные. Они, в свою очередь, подразделяются на вирусные, бактериальные и смешанные.

Вирусные конъюнктивиты чаще всего развиваются на фоне текущей или ранее перенесенной общей вирусной инфекции (ОРВИ) или герпетических высыпаний на теле или лице. Сопровождаются сильным отеком и покраснением кожи век (иногда она приобретает синюшный оттенок), сильным покраснением глаз (иногда с кровоизлияниями – лопаются сосуды конъюнктивы), белесоватыми слизистыми выделениями и, как правило, отличаются резким началом.

При бактериальных конъюнктивитах в глазах появляются желтые или желто-зеленые выделения, от которых по утрам веки могут слипаться. Чаще всего возникают при занесении в глаз инородных предметов (песок, соринка) либо как вторичный процесс на фоне ослабления общего иммунитета. Начало у заболевания обычно также резкое.

Травматические. Развиваются вследствие механического воздействия на глаз – например, от контакта с линзой или другим инородным телом. Чаще протекают совсем без выделений либо иногда с желто-зелеными выделениями.

Аллергические и травматические конъюнктивиты для окружающих не опасны, так как не заразны, чего не скажешь об инфекционном конъюнктивите. Дело в том, что инфекция может передаваться через общие гигиенические принадлежности, контактирующие с глазами, – полотенца, наволочки. Поэтому для профилактики ее распространения стоит ограничить контакт здоровых людей с больным, особенно если речь идет о вирусном конъюнктивите, развившемся на фоне ОРВИ.

Также следует тщательно мыть руки с мылом до и после контакта с глазами больного (например, при закапывании лечебных капель). Ребенка, заболевшего инфекционным конъюнктивитом, необходимо тут же изолировать от других детей и от детского коллектива.

Что же касается профилактического закапывания в глаза противовирусных или антибактериальных препаратов членам семьи заболевшего и тем, кто часто и близко с ним контактирует, то этого делать не нужно – эффективность таких мероприятий не доказана.

ОСОБЕННОСТИ У ДЕТЕЙ

У детей в силу особенностей детского иммунитета конъюнктивиты протекают с выраженным отечным синдромом. Начало заболевания у них, как правило, острое, а течение сравнительно недолгое. Затяжное бывает в основном при неправильном лечении.

У младенцев при появлении слезотечения и гнойных выделений из глаз педиатры иногда ошибочно ставят диагноз: конъюнктивит, но у грудных детей он в чистом виде встречается редко. За него у ребенка до 3 месяцев можно принять врожденную непроходимость слезно-носового канала, лечение которого сильно отличается от лечения конъюнктивита. Конъюнктивит – заразное заболевание, а врожденная непроходимость слезно-носового канала – нет.

Точный диагноз поставит врач-офтальмолог. Но родители еще до его посещения могут присмотреться к ребенку и провести небольшую диагностику:

- Если глаза у ребенка красные, это, вероятнее всего, конъюнктивит.
- Если покраснения нет и из глаз просто идут слезы и гной, это говорит скорее о непроходимости слезно-носового канала.

ЕСЛИ ВРАЧ ДАЛЕКО

Настойчиво призываю не заниматься самолечением, а обращаться к специалисту при малейших подозрениях на конъюнктивит: неправильное лечение глаз или запоздалое его начало могут вызвать осложнения и утяжеление состояния!

Но если все-таки нет возможности сразу пойти к врачу, вам будут полезны несколько практических советов по первой доврачебной помощи при состояниях, похожих на острые конъюнктивиты:

Промывайте глаза антисептическими растворами, такими как **мирамистин, хлоргексидин, фурацилин**.

При наличии желто-зеленых выделений из глаз или обильных серо-зеленых/желтых корочек на ресницах обязательно используйте глазные антибактериальные капли – **азидроп, тобрекс, офтаквикс** или их аналоги. Имейте в виду, что альбуцид (сульфацил натрия) при выраженном гнойном воспалительном инфекционном процессе не эффективен.

При выраженном зуде глаз, особенно если вы склонны к аллергии, применяйте противоаллергические глазные капли – **опатанол, кромогексал, лекролин**. При выраженном отечном синдроме можно подключить антигистаминные таблетки – **супрастин, зиртек, эриус** и другие.

Из средств народной медицины благодаря своим антисептическим свойствам большой популярностью пользуется отвар ромашки. Однако, если на глазах много желто-зеленых или белесоватых выделений, он не поможет. Кроме того, ромашка может вызвать дополнительную глазную аллергию, особенно у маленьких детей. Это же касается и лечения острых конъюнктивитов чайной заваркой. Помните, что в силу особенностей быстро растущего детского организма патологические процессы на глазах у детей развиваются довольно быстро и бурно, поэтому лучше сразу использовать лекарственные медицинские препараты. Но, поскольку и они могут вызвать аллергическую реакцию на глазах, используйте только известные вам и желательно уже проверенные вами на практике глазные капли.

И помните, что правильнее всего доверить лечение глаз опытному и компетентному врачу. Частота осложнений, затяжных воспалительных процессов, а также рецидивов после мнимого выздоровления в результате самолечения в последнее время резко увеличилась.

Берегите здоровье своих глаз!

Любовь АМХАНИЦКАЯ, врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.

ЧЕМУ МЫ РАДУЕМСЯ

Встретилась на днях со знакомым. Задаю традиционный вопрос: «Как жизнь, что у тебя нового?» И слышу: «А ничего нового. То тяжко, то плохо, то еще хуже». – «Что вообще случилось? – недоумеваю. – В семье все здоровы. Вы с женой на пенсии, на которую грех жаловаться, дочь работает по специальности, внучка заканчивает институт. Что у тебя плохого, ты о чем?» Он задумался, а потом выдал: «Да, это я, не подумав, брякнул».

А вот знакомая Ольга на тот же вопрос ответила, что главную радость для нее составляет чувство внутренней гармонии и душевного спокойствия. «Только боюсь я радоваться при всех в открытую, боюсь сглазить это мое внутреннее состояние. У людей много зависти. Завидуют чужому счастью и радуются чужому горю. Вот и скрываю от людей свое внутреннее благополучие».

Радость – чувство мимолетное. Она проходит через всю жизнь, через прошлое идет в будущее, заглядывает в сегодня и крупицами откладывается в воспоминания. Все зависит от человека. В приятных событиях нуждаются все. Без радости жизнь пресная, скучная. Надо находить радость даже в мелочи, видеть удовольствие в каждой минуте жизни. Вот наступила осень, все вокруг раскрашено в яркие краски. Это ли не радость ощущения новых эмоций? Принесли дочь с зятем с огорода яблоки, овощи, еле пакеты дотащили, а сами улыбаются. А как же, вырастили богатый урожай. Теперь заготовки надо делать – зиму коротать с плодами своих трудов. Внук из школы пришел с пятеркой. Как же не порадоваться за него? Это же моя кровинка, продолжение мое. Внучка с мужем в гости пришли. Новости у них хорошие – тоже радость.

Вся жизнь наша раскрашена в черные и белые полосы, об этом известно всем. Но на черном зацикливаться никак нельзя. Знаю по себе. Поэтому стараюсь останавливаться на белых полосках, какими бы узкими они ни были. Некоторые сталкивают с них и оказываются опять на темной полосе. Знакомая однажды говорит: «Чему ты все время радуешься? Ходишь на костылях. Сколько операций перенесла! То во Владимире лежишь, то в Питер в который раз на операцию тебя возят, то в Москве. Параличи были, инсульт вон не обошел тебя стороной. А ты на вопрос: как здоровье? – всегда отвечаешь: «Лучше всех». Сказала и отошла…

Меня почему-то повело в сторону, в глазах потемнело. Перехватило дыхание. Еле силы нашла, чтобы успокоиться. Но взяла себя в руки…

Да, здоровье не радовало меня с детства. Школу закончила, лежа на больничной койке. Да, кучу тяжелых операций перенесла. Да, в общей сложности в разных больницах провела 15 лет. Но за эти невеселые годы у меня появилось столько друзей! Природа одарила меня литературным даром. Меня приняли в Союз журналистов. Издала две книги. Печатаюсь в районных, областных и центральных изданиях. Через бумагу я делюсь с читателями своими мыслями, учусь у опытных мастеров пера многому и надеюсь, что сама даю иногда новые темы для размышлений. Когда встречаюсь с читателями, по возможности стараюсь обходить тему болезни, хотя на литературных встречах эта тема оказывается центральной. И дети, и взрослые задают много вопросов о том, как можно учиться лежа, закованной в гипс, как учителя приходят в больницу, как, лежа на спине, вообще можно есть, и многое другое хотят узнать. Для здорового человека такая жизнь, – это что-то нереальное. Но это моя больная, но все-таки жизнь. Но отойдем от грустной темы…

Слова «счастье» и «радость» – синонимы. Чувства эти мы можем испытывать несколько раз на дню и не замечать этого. Вышла я погулять возле дома – такая радость для меня! Не могу наглядеться на игры детей во дворе, на рябины с красными бусинами ягод, на яркие краски осенних деревьев и белые облака в голубом небе. Можно скучать по прошлому, мечтать о будущем и не видеть при этом сегодняшнего дня. Есть люди, которые постоянно жалуются, критикуют, страдают. Рядом с ними тяжело. Кажется, что и у тебя все плохо, падает настроение, и иногда видеть никого не хочется. Видимо, плохое настроение – заразно. А человек, который любит и ценит жизнь, как бы подзаряжает тебя своей энергетикой, оптимизмом, внушает чувство уверенности в себе. Я научилась ценить то, что у меня есть, и не обращать внимание на то, чего у меня нет. Я хожу сама, хоть и с трудом. Я вижу своими глазами весь окружающий мир. Я слышу шум листвы, голоса родных людей, пение птиц, звуки музыки. Я могу сама говорить. Я могу писать, читать, думать, мыслить. Я чувствую боль, а значит – я живу!

Адрес: Остапенко Галине Владимировне, 601144 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Строителей, д. 4, кв. 66.

КРОВАТЬ-ТРЕНАЖЕР

Что есть ценного в моем доме, так это двухъярусная кровать. Спасибо С. Бубновскому, который рассказывал, что в доме всегда можно найти какие-то приспособления, тренажеры для физических занятий. Главное – не лениться!

Итак, я придумала применить свою кровать для занятий. Попросила сына и внука, чтобы достали с чердака кровать 40-летней давности, собрали и поставили в моей комнате. Теперь я отдых соединяю с упражнениями, которые делаю с большим удовольствием. Лежу, отдыхаю, а ножки, глазки, ручки работают. Чуть потрудилась, чуть устали ноги – брык на кровать, ноги кверху и пошли работать: сгибаю-разгибаю в коленях, в стопах, одновременно или поочередно на раз-два. Делаю назад прогиб к коленям, когда ноги вместе, но больше люблю, когда стопы расставлены по углам. Они там как бы в ямке. В старых двухъярусных кроватях их легче держать, подняв кверху, опираясь на перемычку. В современных кроватях перемычек нет, хотя их можно набить самим. Об этот деревянный брусок с углами массируются стопы ног. Затем одна нога стоит на опоре, а другую, поддерживая руками, тяну на себя, меняю положение – это растяжка.

А еще мне внук подсказал, как делать упражнение для пресса. Ноги на опоре вместе, руки параллельно туловищу, таз поднимаю, опускаю. Поначалу было трудно даже 7-10 раз, а теперь до 20 раз могу сделать.

Также одновременно делаю упражнения для глаз. Это святое. Только начинаю сгибаться-разгибаться, а глаза сами пошли: вверх- вниз, вправо-влево, по часовой стрелке-против. Потом поморгаю, посмотрю в окно вблизи и вдаль – на небо, облака (кровать стоит по направлению к окну, под головой – небольшая подушка).

Затем делаю упражнения для кистей рук. Сжав кисти в кулаки, поочередно вращаю ими в одну, затем в другую стороны, делаю щелчки в одну и другую стороны пальцами обеих рук. Гибкость в пальцах еще есть. Затем в локтях сгибаю и разгибаю. Если есть время, включаю музыку, делаю упражнения в такт. Как бы марширую под музыку или сама пою.

Мне скоро стукнет 73 года, и очень не хочется ходить на полусогнутых ногах, поэтому надо заниматься. Здоровье – это труд, огромный труд! А здесь труд еще и в удовольствие. Занимаюсь до легкой усталости, не перенапрягаясь, периодически опускаю ноги, прислушиваюсь, чувствую приток крови по капиллярам. Да еще и поговорю со своими ногами, вообще с органами. В какой-то момент пришла к выводу: делать приседания хорошо, но это и большая нагрузка на суставы, особенно если есть лишний вес. Вот я и решила свои суставы не нагружать, ноги кверху чаще держать, сгибать их и разгибать. Правда, угол сгибания коленей не очень прямой, но зато с каким наслаждением я это делаю. Чем не отдых? Очень довольна, что придумала такой тренажер. Дешево, и ножки мне за это спасибо говорят. Я еще и танцевать могу! Летом и зимой стараюсь ходить босиком. В моменты, когда ноги зябнут, надеваю тапочки, связанные из грубой овечьей шерсти. Так приятно покалывает в ступни ног. Согрелись ноги – снимаю тапочки.

Адрес: Герасименко (Ищенко) Светлане Михайловне, 346116 Ростовская обл., Миллеровский р-н, сл. Волошино, пер. Лиманный, д. 9.

ПРОДОЛЖАЮ ЖИТЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Мой возраст – 81 год. В 2009 году в «ЗОЖ» № 3 было опубликовано мое письмо «Диабет постепенно отступил». В каждой местности обязательно есть лекарственные растения, которые помогают при диабете: цикорий, девясил, топинамбур, котовник, створки фасоли и другие. Я продолжаю здоровый образ жизни, описанный в том письме, и живу без таблеток: обливаюсь, энергично шагаю по 6 км в зимнее время, летом – по 3 километра рано утром. В течение дня еще набегаешься с лейкой, тяпкой. Завариваю чай с черничником, листьями топинамбура, изредка глотаю горький отвар девясила. Ем много свежего зеленого лука летом и печеного зимой – он содержит лизин, полезный при диабете.

После Спаса заготовила около 30 литров яблочного уксуса. Обожаю этот энергетический напиток, богатый калием, согревающий в холодное время года. При повышенной температуре тела он снижает жар без аспирина: достаточно положить на лоб компресс и принять внутрь. Опять же, при диабете кислота уксуса помогает усвоиться небольшому количеству инсулина, который выделяет поджелудочная железа, – об этом писал народный академик Борис Васильевич Болотов. При желании еще можно заготовить яблочный уксус из урожая этого года – рецепт сейчас легко найти в соцсетях.

А я хочу поделиться рассказом о своей небольшой победе над недугом. С мая 2012 года наблюдаюсь у офтальмолога по поводу открытоугольной глаукомы. Скрупулезно выполняю все назначения врача в течение этих лет. Однако года через два я поняла, что одними каплями эту проблему не решить. Стала внимательно изучать публикации в вестнике и нашла. В № 14 за 2013 год в письме «Слепота больше не грозит» автор пишет, что употребляет алоэ (столетник). Врач высшей категории Маргарита Лебедева советовала употреблять алоэ и календулу. Все это у меня есть: столетнику больше трех лет, цветочки ноготков растут у соседей, да и сама высеваю. Листья алоэ обрываю и держу в темном холодном месте дней 10-12, измельчаю, толку пестиком и отжимаю в марле. Храню в холодильнике, иногда добавляю мед, разбавленный водой пополам (1:1). Сок алоэ закапываю два

раза в день. Настоем календулы промываю глаза несколько раз в день всю зиму. Не прекращаю лечение, назначенное доктором, а домашние средства – как дополнение к основному лечению.

Еще во время зарядки делаю дыхательную гимнастику. Энергично, шумно вдыхаю-выдыхаю около 600 раз. Продувается, вентилируется и крошечный канал из носа в глаз – это тоже помогает снижать внутриглазное давление: в настоящее время оно у меня в пределах нормы. Много читаю без очков: газеты, подшивки вестника прошлых лет.

Адрес: Смирновой Нине Васильевне, 162816 Вологодская обл., Устюженский р-н, дер. Бронино.

УДИВИЛСЯ ДАЖЕ ХИРУРГ

Хочу поделиться с читателями чудодейственным свойством гравилата. Настойка корней гравилата на водке очень быстро заживляет свежие раны – раны после ожогов, гнойные раны и пролежни. Она обеззараживает и подсушивает. Готовить ее нужно так: 15 г измельченных корней гравилата залить 100 мл 20%-й водки, настаивать 1 месяц, процедить – и настойка готова.

Я вам расскажу один случай. Я тогда еще работала, а сейчас мне 80 лет. И вот пришла я как-то с работы и очень торопилась, орудуя у плиты. Вот и опрокинула на себя кастрюлю с кипятком. Обварила бедро и ногу с наружной стороны до пятки. Была я в капроновых колготках. Часть волдыря снялась с колготками. За ночь поднялась температура под сорок. Утром меня увезли в больницу, где хирург снял остальные волдыри. Смазали мне всю рану мазью, забинтовали. Я отправилась домой, так как дома у меня остались трое детей.

На перевязку я не могла ездить на рейсовом автобусе, а частных машин в то время в деревне не было (1976 год). И вот на третий день весь ожог покрылся гноем. Тогда я решила лечиться сама. Дома у меня всегда была настойка гравилата. Зная его свойства, я сняла бинт, ваткой убрала гной и всю рану смочила настойкой. Так и лечилась восемь дней, не бинтуя рану. За ночь по ее краям появлялась молодая кожица. Чтобы она не трескалась, я смазывала края 5%-й мазью синтомицина. За восемь дней ожог я почти полностью вылечила. Осталась лишь ранка на коленке.

Когда я приехала закрывать больничный, хирург был очень удивлен. Он попросил, чтобы я ему передала эти корни гравилата. Я накопала целое ведро и отправила в больницу.

У нас в деревне у многих растет гравилат, и многие пользуются его настойкой. Поэтому буду очень рада, если мой рецепт еще кому-то поможет.

Адрес: Вихман Раисе Георгиевне, 652263 Кемеровская обл., Тяжинский р-н, с. Новопокровка.

БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ И ЖИДКОСТИ

В результате опорожнения кишечника у меня появилась трещина, которая теперь периодически меня беспокоит. И если идет тугой кал (простите за подробности), она лопается, и идет кровь. Сейчас снова обострение: ближе к анусу выскочила какая-то болезненная шишечка – подозреваю, что это геморрой. После каждого похода в туалет внутри жжет и колет. Что можно применять, чтобы облегчить боль?

Адрес: Смирновой Ирине Семеновне, 156019 г. Кострома, ул. Мичуринцев, д. 15, кв. 37.

– Ваша проблема достаточно часто встречается при нарушении стула, – говорит **заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА.** – Поэтому основным направлением борьбы с этой неприятностью должно стать стремление к нормализации стула, которое достигается в первую очередь приемом достаточного количества клетчатки и жидкости в сутки; исключением острых продуктов, алкоголя и кофе из рациона на период обострения; регулярным, дробным приемом пищи с достаточным количеством овощей и фруктов. Самое важное в такой диете – это пищевые волокна, которые мы можем получать с определенными продуктами (овощи и фрукты, отруби) или в виде специальных препаратов, которые можно купить в аптеке (**фитомуцил, мукофальк, микрокристаллическая целлюлоза**). Начинать их прием можно с 1 пакетика 2 раза в сутки и обязательно выпивать за день до 2-2,5 л жидкости. Помните, что пищевые волокна «работают» только в том случае, если человек достаточно пьет, так как именно под воздействием воды они разбухают в кишечнике и не дают стулу превращаться в твердую массу, а оставляют его рыхлым. Именно такой стул не травмирует анальный канал.

Также помогают регулярные нетяжелые физические нагрузки: ежедневные прогулки на свежем воздухе, желательно не менее 20 минут; умеренные занятия физкультурой дома или в спортивном зале (очень хорошо воздействует на организм в целом и на кишечник в частности плавание). 2-3 раза в день можно делать теплые сидячие ванночки с настоем ромашки. Болезненное уплотнение смазывать гепариновой мазью 2-3 раза в сутки.

Когда пациентам удается добиться того, чтобы стул стал мягким, а не жестким, но при этом сохранял форму (не был жидким или кашицеобразным), то и клинические проявления хронической анальной трещины и геморроя обычно уходят. Если при соблюдении этих правил не удается вылечить трещину и особенно, если появляются осложнения в виде тромбированных геморроидальных узлов, следует проконсультироваться у врача.

С ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ СПРАВИЛАСЬ

13 ноября 2018 года мне исполнилось 89. Я инвалид 1-й группы, 7 лет из-за болезни ног не выхожу из дома. У меня склероз, гипертония, ишемия, диабет поразил все сосуды.

Со временем стала кружиться голова, при ходьбе бросало из стороны в сторону, появились шум в голове, бессонница, слабость. Несколько раз падала, боялась выходить из дома.

Внучка повезла меня к невропатологу. Выслушав мои жалобы, врач дала направление на УЗИ шейных артерий. Когда она посмотрела результат обследования, то покачала головой и сказала: «Вы меня не обрадовали: сонные артерии на 57% забиты холестерином, кровь недостаточно питает мозг – отсюда все ваши жалобы». Поставила диагноз: «дисциркуляторная энцефалопатия», то есть нарушение циркуляции крови в сосудах головного мозга.

Назначила такое лечение:

1. В течение 10 дней ежедневно, в разных шприцах, делать внутримышечные инъекции сразу трех сосудистых препаратов: актовегина, мексидола и ницерголина.

2. В течение трех месяцев пить мексидол в таблетках – по 1 таблетке 3 раза в день.

3. 1 или 2 раза в год принимать один из сосудистых препаратов: мексидол, танакан, кавинтон, бетасерк (по инструкции).

4. Поскольку во всех бедах виноват холестерин, назначила статины: торвакард 20 мг – 1 раз в день в течение 1 месяца, затем торвакард по 10 мг пожизненно. Объяснила, что статины способствует прохождению крови к мозгу. А также сказала, что большую роль играет питание: если постоянно соблюдать диету, то холестерин снижается на 15-20%, но при нарушении диеты опять все возвращается в течение нескольких дней. Дала советы по диете: все жирные, мясные и молочные продукты заменить растительным маслом, обезжиренным творогом, кисломолочными продуктами, сыром не более 20% жирности, ограничить яйца; 2 раза в неделю есть морскую рыбу, а также бобовые, каши из гречки, овсянки, ячневой крупы, употреблять больше овощей и фруктов, хлеб с отрубями, во все готовые блюда добавлять 1-2 ч. ложки отрубей, семя льна, растительное масло. Все готовить на пару или запекать в духовке. Питаться дробно, то есть принимать пищу через каждые 3 часа, но понемногу. Не переедать.

У меня больная печень, поэтому принимать статины я долго не стала – они для печени не подарок. Решила снизить холестерин народными средствами. Использовала два рецепта: первый дала женщина, с которой лежала в кардиологии, а второй – пожилая врач (когда я в поликлинике делала УЗИ печени, она сказала, что сама много лет использует этот рецепт, и холестерин держится в норме).

Рецепт первый. В 5-литровую банку насыпаю до 1/3 измельченной софоры японской, заливаю бутылкой водки, накрываю черным пакетом и ставлю в прохладное место на 3 недели (я хранила в холодильнике). Ежедневно встряхиваю, затем процеживаю через 4 слоя марли. Принимаю по 1 дес. ложке 1 раз в день, утром, растворяя в 1 стакане воды – и так до окончания настоя.

Рецепт второй. 1,5 ст. ложки измельченных корневищ диоскореи кавказской заливаю стаканом кипятка, томлю на водяной бане 30 минут, настаиваю под крышкой 45 минут, процеживаю, доливаю до первоначального объема. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Лечение курсами: 30 дней пить – 7 дней перерыв, и так 4 месяца.

Врачи считают, что повышенный холестерин связан с застоем желчи. У меня перегиб желчного пузыря и дискинезия протоков (вялость), а это способствует застою. Принимаю 2 раза в год, весной и осенью, желчегонные средства, так как вместе с желчью выходит и холестерин. Желчегонным свойством обладают такие травы: бессмертник, пижма, календула, кукурузные рыльца, спорыш и другие. Завариваю я их так.

2 ст. ложки кукурузных рыльцев заливаю 300 мл кипятка, томлю на водяной бане 7-10 минут, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 3-4 недель.

По 1 ст. ложке бессмертника, пижмы, ромашки, корней одуванчика, спорыша – все смешиваю и заливаю 1 л кипятка в термос на 2 часа. Процеживаю, отжимаю, пью по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Иногда покупаю в аптеке готовые желчегонные сборы или желчегонные препараты растительного происхождения – овесол или хофитол (артишок).

Еще делаю ежедневно простое упражнение, которое предупреждает головокружение и улучшает кровообращение мозга. Стоя, держась за опору, как можно выше поднимаюсь на носочки и резко опускаюсь на пятки, 20-30 раз (в течение дня можно делать, сколько захочется). Смысл упражнения в том, что от удара венозная кровь с нижней части конечностей поднимается вверх и через сердце попадает в мозг. Это упражнение заменяет бег и быструю ходьбу.

От шума в голове. 2 ст. ложки цветков красного клевера заливаю 300 мл кипятка, настаиваю в термосе 2 часа, пью по 0,5 стакана в течение двух месяцев 3 раза в день за 30 минут до еды.

От бессонницы. Смешиваю по 2 ст. ложки шишек хмеля и корней валерианы, по 3 ст. ложки листьев мяты и травы пустырника. 1 ст. ложку смеси заливаю 300 мл кипятка, томлю на водяной бане 20 минут, остужаю, процеживаю, добавляю воды до первоначального объема, пью по

0,5 стакана 3 раза в день независимо от еды до улучшения.

Прошло уже 5 лет, как мне поставили диагноз «нарушение циркуляции крови в сосудах головного мозга». Результат лечения есть: от головокружения я избавилась, походка стала увереннее, ушла бессонница. А вот шум в голове не проходит, да и врачи говорят, что еще нет такого средства, которое бы восстановило изменения в сосудах. Соблюдаю диету, периодически пью отвары и настои трав. 1 раз в год принимаю сосудистые препараты. По биохимическому анализу крови холестерин был 8 единиц и выше, а в последние годы держится 3,8-4,2 единицы. Продолжаю жить и радуюсь каждому наступившему дню, ведь жизнь прекрасна, и так много еще хочется узнать и многое сделать. Желаю всем зожевцам крепкого здоровья, упорства и настойчивости в борьбе с болезнями.

Адрес: Кудряшовой Лие Алексеевне, 355037 г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46/2, кв. 84.

ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!

Побывал на могиле отца. До недавнего времени мой отец числился без вести пропавшим, пока его не помог найти добрый человек из Татарстана, Узакбай Пангереевич Куванышев. За что ему огромное человеческое спасибо! Кстати, он помог не только мне установить место гибели и захоронения близкого человека, но и многим зожевцам.

Узакбай Пангереевич подробно уточнил обстоятельства и место гибели отца. Оказалось, что в ходе жесточайших оборонительных боев за Севастополь (немцам все же удалось захватить город) часть Приморской армии попала в плен к немцам в местечке Инкерман. Среди них был и мой отец. Военнопленных содержали в концлагере «Красный» вблизи Симферополя. Из лазаретного журнала, найденного после изгнания немцев из Крыма, выяснилось, что мой отец с 22 ноября находился в лазарете и умер 7 декабря 1942 года. Захоронен на территории лагеря.

И вот только на закате жизни, в 82 года, мне удалось побывать на месте гибели родного человека. Благодаря моим зятьям я сумел проехать на машине 1300 км, переправиться через Керченский пролив (это было весной, когда мост еще не открыли).

Мемориально-музейный комплекс представляет огромную территорию. Нас хорошо встретили администрация и сотрудники комплекса, провели по территории, рассказав об издевательствах и зверствах фашистов над военнопленными. Издевались над узниками очень жестоко, кормили раз в сутки – литр баланды и буханка хлеба на 6 человек. Многие умирали от истощения. Экскурсовод показал нам так называемые 9 «колодцев смерти». Военнопленных, рывших эти колодцы, тут же и расстреливали.

У братской могилы, где похоронены почти полторы тысячи человек, извлеченных из колодцев, ковром стелятся крохотные гвоздики, напоминающие капельки крови. Поминальные свечи в местном храме плачут обо всех погибших, и горит в их память Вечный огонь. Здесь же поминальный колокол. В конце поездки просмотрели документальный фильм «Трагедия Симферопольского концлагеря», где за время оккупации оборвались 15 тысяч жизней.

Жуткий ужас охватывает после всего увиденного и услышанного здесь. Я привез на могилу отца горсть родной земли, положил цветы на общую могилу братского захоронения, прочитал молитву за упокой души отца и за всех здесь убиенных. И только через 76 лет со спокойной душой я наконец-то могу сказать, что выполнил свой сыновний долг.

Адрес: Тиюбаеву Мирзояну Хайбалиевичу, 416322 Астраханская обл., Камызякский р-н, с. Затон, ул. Абая, д. 71.

Наши рецепты работают

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ

В прошлом году у меня появилась пяточная шпора. Было очень больно, ночами не могла спать. Что только не предпринимала. Конечно, рецепты брала со страниц вестника. Однако то рецепт не подходит, то слишком сложный...

И вот нашла в вестнике (номер не помню) рецепт о лечении шпор собачьей шерстью. Дело было к зиме. Собаку, конечно, не стригла. Но на ее массажной расческе были волосы – вот их-то я и положила в носок в область больной пятки. И, что удивительно, боль тут же утихла! Только носки надо носить днем и ночью, до полного исчезновения боли. Волосы нужно постепенно добавлять. Рецепт очень простой, а главное – эффективный. Буду рада, если кому-то он поможет.

Адрес: Гариповой Загиде Махмутовне, 452955 Башкортостан, Бураевский р-н, дер. Кузбаево, ул. Новосельская, д. 7.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт Д. А. Ивановой, опубликованный в «ЗОЖ» № 17 за 2013 год:

«13 лет мучилась пяточными шпорами. Люди подсказали, что поможет шерсть собаки. Соседка подстригла своего любимого питомца, и я, вложив эту собачью шерсть в носки к пяткам, целыми днями ходила в них. Даже спала, вложив в чистые носки шерсть. И случилось чудо – все прошло. Но шерсть еще оставалась, я ее не выбросила.

На другое лето приехал к нам племянник. Вижу – хромает. Оказалось, тоже страдает от шпор. Предложила ему воспользоваться оставшейся шерстью, также вложив в носки. Помогло. Так просто и полезно».

МИФЫ О ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В нашем обществе до сих пор актуально негативное отношение к старению, а индустрия красоты старательно поддерживает всевозможные мифы о его «ужасах». Поэтому приближения солидного возраста многие ждут с уверенностью, что там их не ждет ничего хорошего, только утрата внешней привлекательности и болезни… Большая часть представлений о кошмаре преклонных лет надумана. Предлагаю внимательнее присмотреться к деструктивным и часто ложным убеждениям, которые мешают адекватно относиться к возрасту.

МИФ №1. ВСЕ СТАРЕЮТ ОДИНАКОВО

На самом деле с возрастом мы становимся все более не похожими друг на друга, и его признаки у каждого проявляются по-своему. Это хорошо заметно на встречах одноклассников – одни почти не изменились, других просто не узнать. Организм меняется под воздействием комплекса уникальных генетических особенностей, окружающей среды, образа жизни и решений, которые мы принимаем и которые могут ускорить или замедлить физические изменения. На процесс старения большое влияние оказывает множество факторов: режим питания и сна, подвижность, эмоциональные нагрузки, занятия спортом, вредные привычки. У каждого эти факторы свои, значит, и старость наступает по-своему.

МИФ №2. ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВИШЬСЯ, ТЕМ ХУЖЕ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ

Человек имеет два возраста:

- хронологический – возраст по паспорту;
- биологический – показывает состояние организма, включающее в себя разные физические параметры и показатели (давление, уровень холестерина в крови, процент жировой ткани, плотность костей и прочее), среди которых реальный возраст имеет не самое большое и не самое важное значение.

Процесс старения тела зависит от отношения к этому процессу, ожиданий и убеждений, восприятия времени и активности. Энергичный и позитивно настроенный человек в 50-60 лет может ощущать себя (и даже выглядеть!) на 35-45, тогда как махнувший рукой на свой организм 35-летний чувствует себя лет на 15 старше и старее.

МИФ №3. ТЕЛО И МОЗГ С ГОДАМИ ТОЛЬКО ДРЯХЛЕЮТ

Солидный возраст не обязательно предполагает слабость и болезни, ведь годы – не помеха для физической активности, которая помогает их преодолеть. Даже получасовая прогулка раз в неделю продлевает жизнь на несколько лет, что уж говорить о спорте! Практика показывает, что у тех, кто занялся им впервые после 60 лет, уже через 1,5 месяца регулярных тренировок уровень выносливости и силы вырастает вдвое! Конечно, в спринте и тяжелой атлетике, требующих взрыва энергии, ставить рекорды лучше в 20 лет, зато в дисциплинах, где нужна выносливость, можно оставаться конкурентоспособным и в возрасте «за…». Спад физических возможностей организма начинается после 45 и плавно продолжается последующие десятилетия, но если постоянно поддерживать себя в форме, то в 70 лет реально бегать марафоны и совершать длинные заплывы и велопробеги.

Также принято считать, что клетки головного мозга постепенно отмирают, и к старости их становится все меньше (следствие чего – ослабление памяти и последующая деменция). Однако это не совсем так! Доказано, что в некоторых отделах мозга выработка клеток не прекращается до конца жизни человека! Конечно, старые клетки гибнут, но их заменяют новые, и процесс этот непрерывен. Нужно просто укреплять мозг, постоянно его тренируя. Способов много – от заучивания наизусть стихов до изучения иностранных языков (что, кстати, наиболее эффективно для развития и поддержания мозговой активности!). Небольшая забывчивость нормальна, а серьезные проблемы с памятью связаны не со старением как таковым. Согласно исследованиям, более чем у половины людей старше 85 лет когнитивные функции мозга (умственные процессы) в норме, а у остальных сбои вызваны различными болезнями. При этом лишь 3-4% их (включая Альцгеймера) обусловлены генетикой, остальные определяются образом жизни, стрессами, режимом и диетой.

МИФ №4. АКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА ПОСТЕПЕННО УГАСАЕТ

Показатель активности зависит не от прожитых лет, а от отношения к своему организму и привычек. Разберем несколько заблуждений, связанных с активностью в солидном возрасте.

1. Пожилым людям противопоказаны занятия на тренажерах.

Наоборот, тренировки с утяжелением (силовые тренировки) после 60 лет имеют не меньшее значение для здоровья, чем в 20. Более того, они просто необходимы организму, в котором все системы и органы работают уже не так энергично, как в юности, а мышечная ткань постепенно, но уверенно теряется. Нужно только правильно выбирать нагрузку и не переусердствовать с интенсивностью тренировок. Если вы новичок в спорте, выбирайте более медленный темп занятий. Тренируйтесь трижды в неделю в 2-3 подхода к упражнениям на 8-10 или 15-20 повторений.

2. Если до определенного возраста человек не занимался спортом, не нужно и начинать – это может только навредить!

Сколько бы лет вам ни было, ваше тело состоит из костей и мышц, которым необходимы подвижность и нагрузка. Больше вреда принесет отсутствие занятий, так как в пожилом возрасте особенно важно держать организм в тонусе. Главное – следить за самочувствием. Один из его показателей – пульс. При нагрузках он не должен повышаться более чем на 70% по сравнению с обычным средним по-

казателем в спокойном состоянии (он у всех индивидуален и составляет от 60 до 90 ударов в минуту). Новичкам во время тренировок особенно важно обращать внимание на:

- цвет кожи – она не должна слишком краснеть или бледнеть;
- на частоту дыхания – не стоит надрываться так, чтобы начинать задыхаться;
- головокружения, приступы слабости, потемнение в глазах – при их появлении нужно немедленно остановить занятие и отдохнуть (а при повторных приступах показаться врачу)!

3. Занятия спортом обостряют имеющиеся недуги (сердечно-сосудистые заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата и другие).

Активность и подвижность, наоборот, не дают болезням одерживать верх. Сохранять молодость сердца (а его ресурс – период, когда оно может полноценно работать без медицинской поддержки, не меньше 80 лет!) лучше всего помогает быстрая ходьба. Она полезна всем без исключения! Кроме профилактики инфарктов ходьба быстрым шагом резко снижает риск инсультов, которые все чаще уносят жизни и превращают людей в инвалидов в 40-45 лет. Также ежедневные нагрузки на голеностоп при ходьбе укрепляют мышцы и связки, а также служат отличной профилактикой варикоза. При интенсивных упражнениях (насколько позволяют сердце и дыхание!) кровь активнее движется по сосудам, не позволяя накапливаться на их стенках вредным жировым отложениям, – это помогает уберечься от атеросклероза.

4. Бег в пожилом возрасте – абсолютно бесполезная нагрузка.

На самом деле бег способствует укреплению костей. Однако при занятиях им важно соблюдать правильную технику, чтобы не повредить суставы, и подбирать правильную обувь. А вот если есть проблемы с позвоночником, то с пробежками нужно быть поосторожнее – ведь это повышенная нагрузка именно на него. Тогда имеет смысл обратить внимание на другие полезные кардионагрузки: плавание, езду на велосипеде, катание на лыжах.

5. Приседания и наклоны вредят суставам, поэтому в пожилом возрасте от этих упражнений лучше отказаться.

Не стоит путать бытовые нагрузки типа работы на грядках, при которых приходится приседать и наклоняться, с полезными для суставов упражнениями! Приседать нужно правильно, держа спину прямо, что способствует еще и хорошей осанке. Суставы при этом выполняют естественную функцию сгибания и разгибания. Наклоны помогают спине, мышцам и связкам растягиваться и добавляют тонуса.

Все вышесказанное развеивает главный стереотип о пожилом возрасте, который утверждает, что старость и счастье несовместимы. Нет никакой зависимости между прожитыми годами и ощущением счастья, а «осень жизни» может стать самым лучшим ее периодом! Важно заботиться о себе, не терять социальные связи и сохранять активность. Не зря знаменитый писатель Виктор Гюго когда-то сказал: «Сорок – старость молодости, пятьдесят – молодость старости».

Филипп РОСС, инструктор-реабилитолог.

СОЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ И НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

Вестник выписываю давно, он мне очень нравится. Успешно пользуюсь рецептами. По ним я вылечила колено с помощью солевых повязок, а также избавилась от бронхита молоком с настойкой прополиса.

Адрес: Стрижак Марии Александровне, 416190 Астраханская обл., Володарский р-н, с. Зеленга, ул. Лесная, д. 14, кв. 1.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт лечения суставов солевыми повязками, предложенный врачом Анной Горбачевой (статья «Соль – хоть и не панацея от всех бед, но...» в «ЗОЖ» №11 за 2002 год).

«Артриты, полиартриты, бурситы, ревматизм крупных суставов (коленных, голеностопных, локтевых) бинтуются большими марлевыми бинтами с 10-процентным солевым раствором ежесуточно на ночь в течение 2 недель. Бинтуются не только сами суставы, но и конечности выше и ниже на 10-15 см».

Также повторяем рецепт, предложенный врачом Еленой Виноградовой в статье «Настойку прополиса принимайте с молоком» в «ЗОЖ» №9 за 2003 год.

«Я рекомендую опробованный мною метод лечения с использованием настойки прополиса: 20 капель настойки добавляют в полстакана горячего молока (если человек не очень хорошо переносит молоко, можно взять всего четверть стакана или даже одну столовую ложку). Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний (для чего, собственно, я и рекомендую прополисную настойку) улучшаются общее самочувствие, сон, успокаивается психика».

Поиск

В 1953 году в г. Котельнич Кировской области был кооперативный техникум – там молодость пролетела. Жили мы все вместе на Бульварной улице: Нина Агалакова, Иза Пестрикова, Шура Устюжанина, Вера Томилова, Августа Огородникова, Мария Акулинкина (Бахтина). Может, кто откликнется?

Адрес: Бахтиной Марии Гавриловне, 659477 Алтайский край, Ельцовский р-н, с. Мартыново, пер. Заводской, д. 22.

Помогите найти племянниц – Галину Георгиевну Илларионову и Надежду Георгиевну Илларионову (фамилии девичьи). Обе уже пенсионерки, раньше жили в Узбекистане – в Фергане, но потом переехали в Калининград. Если кто-то что-то про них знает, помогите их найти.

Адрес: Кузнецовой Галине Георгиевне, 630078 г. Новосибирск, ул. Ватутина, д. 24, кв. 15.

СВЕТ, ИСХОДЯЩИЙ ОТ ПРЕДКОВ

Примером стойкости, мужества и добродушия служат для меня дедушка – Елисей Павлович, бабушка – Мария Петровна, их дети – Анна (моя мама), Мария, Николай, Владимир, Василий и Полина, а также мой отец – Андрей Павлович Шульга. Все они прожили трудную, но достойную жизнь.

На долю моих родных выпали войны – Гражданская, Финская, Великая Отечественная, но они стойко выносили все невзгоды. Держали хозяйство, скотину и птицу, обрабатывали землю, растили пшеницу и овощи. Сами молотили зерно, мололи муку и пекли хлеб. Все трудились не покладая рук и никогда никто не жаловался на тяжелую жизнь.

Старались дать детям образование, а те, в свою очередь, тоже старались – хорошо учились в школе, несмотря на то, что приходилось ходить за 5 км от дома, а одежды и обуви было мало. И все нашли себя: Николай писал стихи, Мария стала учителем младших классов, Анна (моя мама) работала в колхозе звеньевой, Владимир служил в морфлоте, а после работал на стройке, Василий был главным энергетиком района, а Полина служила в Германии.

Родители мои тоже сделали для своих детей много. Мама научила нас шить, вязать, вышивать, рисовать. Папа был мастер на все руки – жестянничал, плотничал, сапожничал. Мы держали корову, овец, коз, кур, сажали огород и питались натуральными продуктами, что впоследствии благотворно сказалось на нашем здоровье. Благодаря поддержке родителей я смогла получить образование, стала агрономом.

Мамы и папы уже нет на свете, но я вечно благодарна им за то, что научили нас трудолюбию. То, что заложено родителями, бабушками и дедушками в детстве, остается в душе навсегда и передается из поколения в поколение.

Адрес: Новиковой (Шульге) Валентине Андреевне, 352403 Краснодарский край, Курганинский р-н, ст-ца Темиргоевская, ул. Горецкого, д. 3.

Жизнь как она есть

ДЕРЖУСЬ ЗА ОСЕНЬ

День был расписан до мелочей и не предвещал ничего особенного: послать перевод-поздравление младшей дочери, оформить подписку на 1-е полугодие 2019 года, положить деньги на мобильник. Все это я быстро оформила с помощью почтовых работников. Можно быть свободной, но вспомнила, что заведующая фельдшерско-акушерским пунктом приглашала пенсионеров сделать прививки от гриппа. Опыт прошлого года подсказывал: сделай обязательно! Направилась к аптечному пункту, но он оказался закрыт на обед. Около него стоял высоченный детина и с ходу:

– Здравствуй, бабка! Ты чья?!

Эта «молодая поросль» была, видимо, не в курсе, что, работая учительницей, я уже с 19 лет – Фаина Андреевна.

– А вы кто? – поинтересовалась я.

– Алкоголик! – просто и буднично ответил незнакомец.

Мне стало не по себе от его слов. В мое время даже говорить об этом стеснялись. Тем не менее мы разговорились, выяснили, кто есть кто.

С моей стороны не обошлось без морали: «Чего проще – заявить, что « я – алкоголик». Этим ты расписываешься в своем бессилии. С меня, мол, взятки гладки... Ты ни за что и ни за кого не отвечаешь. Вроде как больной». Верзила не возражал мне, но я понимала всю бессмысленность своих речей. На том и разошлись. На душе стало не весело, я почувствовала свое бессилие по отношению к этому взрослому ребенку.

Обеденный перерыв продолжался, а дома меня ждал сюрприз: письмо и квитанция на бандероль без обратного адреса.

Представительница «Свидетелей Иеговы» добросовестно переписала из Библии строчки о любви к Богу. Решила, что бандероль из этой же серии, но не поленилась ее забрать, следуя неизменному лозунгу «Движение – это жизнь».

В бандероли прощупывались 2 книги и какие-то плотные листы. Даже не взглянув на обратный адрес, я механически ее раскрыла и вытащила плотный лист. Перед моими очами появилось фото красивой девушки, напоминающей старшую внучку. Испугалась: «Неужто галлюцинация?» Достав другой лист, увидела фото своей младшей дочки рядом с незнакомым красавцем мужчиной.

...Именно сейчас, чтобы не потерять ощущения гармонии мира и обрести гармонию чувств после встречи с верзилой-алкоголиком, мне нужен был именно такой портрет зятя, которого я еще не видела. А рука уже вытаскивала остальные фотографии...

Наконец меня осенило: кто же прислал их? Обратный адрес вещал: Санкт-Петербург. Стало быть, старшая дочь Тамара. Только она могла вот так меня воодушевить, заставить позабыть про свои болячки.

В конце достаю фото моей подруженьки Аллы Трофимовны, которая своим прищуром глаз, доброй улыбкой, всем видом своим говорит: «Фаенька, держись!»

И я держусь: за осень, которую всегда любила за разноцветье нарядов, за солнышко, которое своим теплом заставляет жить и творить. Да, жизнь многогранна. Если она повернулась одной гранью, жди – будет и другая! Правда, лучшая или худшая – это вопрос.

Адрес: Ивановой Фаине Андреевне, 646694 Омская обл., Большереченский р-н, с. Такмык, ул. Школьная, д. 7, кв. 2.

«ЕСЛИ НА СТОЛЕ БУДЕТ ХЛЕБ, Я НИКОГДА НЕ СКАЖУ, ЧТО ЖИЗНЬ ПЛОХАЯ...»

Читая в вестнике «ЗОЖ» письма читателей старшего поколения, «детей войны», передо мной проплывает и мое детство, опаленное войной. Мои трудные годы учебы в школе, холод, голод, мечта о куске хлеба. Как схожи наши судьбы!

У нас была большая семья, и среди нас, пятерых женщин, единственным мужчиной был наш самый маленький братишка. Он родился, когда отец уже погиб на фронте. У него были большие темно-серые, почти синие глаза, густые, длинные, загнутые кверху ресницы и русые волосы. Он никогда не улыбался. Зимой сядет под замерзшее окошко и просит: «Солнышко, выгляни в оконышко!»

В 1947 году во время сильнейшего голода, охватившего Россию, особенно юг, младших братишку и сестренку удалось определить в совхозные ясли. Наша мама, хрупкая городская женщина с подорванным здоровьем, должна была за это выйти в поле с тяпкой. Но долго она не проработала. От истощения потеряла сознание. Еле отыскали лошаденку, чтобы отвезти ее в больницу.

Сестренка и братишка, взявшись за руки, сами ходили по солнцепеку в ясли за 4 км от дома. Это была старая заброшенная хата на пустыре – ни травинки, ни деревца. Два раза в день их кормили баландой, которая называлась «затиркой». Готовилась она так: в кипящую воду насыпали немного ржаной муки. У братишки от голода тело было покрыто язвами. Эти ранки растирались в кровь комбинезоном и засыхали. Мы обрабатывали их соком подорожника, который рос у нас в саду. Вечером мы все втроем шли за 3 км в больницу, чтобы узнать, жива ли наша мама. А она протягивала нам в окошко маленький кусочек хлебушка.

Братишке исполнилось три года, сестренке семь лет, а я окончила третий класс на одни пятерки. К концу лета нас собрали в школе и объявили, что завтра мы пойдем в поле собирать колоски. И объяснили, как это важно: помогать Родине. Надо, чтобы ни один колосок не остался в поле. Сказали нам, чтобы взяли с собой сумочку или ведерко. И предупредили строго-настрого, что нельзя уносить с поля ни один колосок. Нас не надо было предупреждать: мы прекрасно знали, что это карается законом.

Вышли мы на следующий день, разбрелись по полю. День был очень жаркий. Мы вместе со своей любимой учительницей – Александрой Николаевной Благовещенской (земля ей пухом) трудились очень добросовестно. Но всем очень хотелось есть. Мы давно забыли, как пахнет хлеб. Учительница созвала нас передохнуть. Мы высыпали колоски в кучку, сели, и тогда она сказала: «Ешьте зерно. Возьмите колосок в руки (она сама взяла колосок и показала), разотрите его в ладошке, сдуйте шелуху и ешьте!» Мы смотрели на нее с удивлением и радостью: она разрешила нам есть зерно! Она и сама ела зерно и все время повторяла: «Ешьте, дети, насыщайтесь!» И мы дружно начали жевать. Наевшись, мы снова разбрелись по полю. А когда закончили работу, вытряхнули колоски, учительница нас похвалила и сказала: «Домой ни одного колоска с поля уносить нельзя». Мы молча согласились.

А еще я помню выборы. Зима в тот год была лютой. В доме было очень холодно. Избирательный участок был в 4 км от дома. Света ни в домах, ни на улице не было. Выборы начинались в 6 утра. Мама встала очень рано, чтобы занять очередь. Обещали привезти на участок хлеб. Проголосовав, шли на улицу и становились в очередь. К обеду мама принесла буханку белого хлеба. Она разрезала ее на шесть равных частей. Братишке, как мужчине, досталась горбушка. Боже, какой же был вкусный хлеб! Я до сих пор ощущаю его запах! Я долго держала его в руках и наслаждалась запахом. Вот я его съем, и его больше не будет. Это будет просто сон... А мама сказала: «Если наступит такое время, и у нас на столе будет свободно лежать хлеб, я никогда не скажу, что жизнь плохая».

Адрес: Труфановой Александре Михайловне, 309340 Белгородская обл., Борисовский р-н, пос. Борисовка, ул. Ковалевка, д. 40.

Поиск

Девочки! Девочки уже осеннего, серебряного возраста: Тоня Ляпина, Тоня Ивлева, Нина Вагина, Таня Рыбкина, Галя Архипова, Надя Парфенова, Клара Прокофьева, Рая Левина, Галя Митрофанова, Лида Бухвалова, Тоня Шмелева, Нина Корнилова, Галя Гаврикова, Лида Солоухина (простите, если кого-то забыла или назвала неправильно), вспомните 1959 год, комнату № 17 в общежитии Юрьев-Польского педучилища во Владимирской области. Как дружно и весело мы жили, хоть и питались, как придется. Выручали банки с килькой в томате, кабачковая икра, протертые яблоки. Одевались очень бедно. Стипендия в первый год была 18 рублей, потом 20. Но как же усердно все старались учиться! Юля Астафьева, Нина Липина, Света Ш. и Люба Успенская, я вас тоже помню. Девочки, отзовитесь!

Жду писем и от моих уважаемых учеников. Надеюсь, что не забыли меня. Вы все для меня были и остаетесь самыми любимыми. Буду рада получить от вас весточку.

Адрес: Курочкиной (Ляпиной) Антонине Ивановне, 601962 Владимирская обл., Ковровский р-н, пос. Малыгино, ул. Полевая, д. 36.

ПЕРИФЕРИЙНЫЙ ЗАХВАТ

«У меня полинейропатия нижних конечностей. Плохо поднимаются ноги, неустойчивые стопы, шаркающая походка. Все время качает из стороны в сторону, хожу только со скандинавскими палочками. Несколько раз лежала в больнице, проходя назначенные курсы лечения, консультировалась у профессоров, занималась на тренажерах. Однако состояние лучше не стало, а, наоборот, отмечается его медленное ухудшение. Да и причина заболевания не найдена. Вся надежда – на зожевских докторов с подробным описанием болезни и лечебными рекомендациями, включая народные рецепты», – написала в редакцию 82-летняя Мария Дмитриевна Горбунова из Москвы.

По просьбе корреспондента «ЗОЖ» Ирины Власюк о полинейропатии рассказывает врач-невролог первой категории Ольга АНТОНОВСКАЯ.

Ольга АНТОНОВСКАЯ: Когда страдают нервные волокна, причем одновременно и в большом количестве, стоит только посочувствовать больному. Полинейропатия, что в переводе с греческого языка означает «страдание многих нервов», как раз и есть тот самый коварный недуг. Его цель – периферические нервы. Начиная свой захват с кончиков пальцев ног и рук, болезнь поднимается выше и выше, поражая новые, часто симметричные участки.

«ЗОЖ»: Бытует мнение, что эта болезнь чаще всего преследует любителей «закладывать за воротник», и некоторые авторы писем пытаются даже оправдываться, доказывать свою непричастность к пагубной привычке...

О.А.: Спорить не буду: этиловый спирт пагубно влияет на нервные волокна, нарушая в них обменные процессы и даже приводя к дистрофии. Однако есть и много других причин для развития полинейропатии. В повышенной зоне риска находятся те люди, кто имеет хронические заболевания, такие как дифтерия, сахарный диабет; работает на вредных производствах, контактируя с ядами, ртутью, угарным газом; бесконтрольно принимает лекарства, включая антибиотики. Полинейропатия может развиться и при дефиците витаминов B_1 и B_{12}; переохлаждении организма, а также в том случае, если по каким-то невыявленным причинам иммунная система дала сбой и начинает атаковать собственные клетки.

Как видите, причин – множество, и большинство из них, что называется, не лежат на поверхности. Но докопаться до истины нужно обязательно, потому что от этого будет зависеть дальнейшее лечение.

«ЗОЖ»: Наверное, прежде чем найти первопричину болезни, надо знать ее повадки: как проявляет себя, какие таит угрозы?..

О.А.: Вы правы: не только для определения причины недуга, но и во избежание его тяжелых последствий необходимо знать «врага в лицо». Это во-первых. А во-вторых, нельзя затягивать с лечением. При незамедлительной помощи пострадавшим нервам возможно даже полное их восстановление.

Итак, по каким же признакам распознать полинейропатию? Независимо от того, какой вид болезни у вас обнаружен – токсическая, диабетическая, воспалительная, вегетативная, наследственная, есть общие симптомы недуга. Этот «набор» велик и достаточно специфичен: покалывания кончиков пальцев рук и ног, бегающие «мурашки», дрожание конечностей, когда невозможно обуться, застегнуть пуговицы, расписаться; мышечная слабость, спутником которой часто бывает жгучая мышечная боль; судороги, спазмы, подергивания конечностей, потеря ориентации в пространстве... Если не бороться с мышечной слабостью, в скором времени может наступить атрофия мышц, а на коже появятся незаживающие язвы.

Еще один серьезный «звонок» при полинейропатии – снижение рефлексов и нарушение многих видов чувствительности, когда больной не способен в полной мере чувствовать жару, холод, боль, прикосновения. В таких случаях легко получить ожоги, обморожения, стать жертвой болевого шока.

При этом есть и не специфические для недуга сигналы: учащение сердцебиения, «скачки» артериального давления, раздражения кожи в виде сухости и шелушения, нарушение потоотделения, проблемы со зрением, речью, глотанием... Рушится привычный образ жизни. Перестав обслуживать себя, больной становится беспомощным и легко может впасть в глубокую депрессию.

Чтобы поставить правильный диагноз, врач подробно расспросит больного про образ жизни, выслушает жалобы на ухудшение здоровья. Выявление опасного спутника, будь то сахарный диабет, тиреотоксикоз, системная склеродермия, также один из главных критериев определения полинейропатии.

Неврологический осмотр поможет выявить зоны онемения кожи, боли, мышечной слабости. Полный анализ крови определит уровень глюкозы, обнаружит признаки воспаления, имеющиеся токсины.

Из современных методов обследования порекомендую электронейромиографию (ЭНМГ). Наряду с воспалительным процессом в нерве она укажет на тяжесть поражения. То есть определит: является ли утрата импульса по нерву частичной или полной.

Ну и, наконец, окончательным методом, когда специалистам не удалось распознать патологию, послужившую главной причиной полинейропатии, является биопсия нерва.

«ЗОЖ»: Если при полинейропатии разрушается нервное волокно, скорее всего, восстановление будет

длительным и сложным. Из каких этапов оно складывается?

О.А.: Да, рассчитывать на быстрый и легкий результат – не наш случай. А начнем мы восстановление не с устранения симптомов (они принесут лишь временное облегчение), а с устранения «корня зла», то есть той причины, которая и спровоцировала недуг.

Если это алкогольная полинейропатия, значит, полностью будем отказываться от приема спиртных напитков. Повторяю: полностью! Если сахарный диабет – приступим к снижению уровня глюкозы в крови. Если пребывание на вредном предприятии – ограничим контакты с химическими веществами, а лучше – подыщем другое место работы...

Одной из главных бед полинейропатии являются боли: острые, продолжительные, изнуряющие. Они могут появляться не только в месте повреждения нерва, но и на тех участках организма, за контроль которых он отвечает. В качестве болеутоляющего средства при умеренных или сильных болях порекомендую **трамадол** в суточной дозировке не более 400 мг, **габапентин, нейронтин** (по 300 мг 2-3 раза в день курсом до двух месяцев). А вот использовать привычные для нас обезболивающие, такие как диклофенак, ибупрофен, не советую по той причине, что нестероидные противовоспалительные препараты попросту не справятся с поставленной для них задачей.

Чтобы обеспечить нормальную нервно-мышечную передачу в скелетных мышцах, повысить их тонус, не обойтись без таких помощников, как **галантамин** (суточная дозировка – 5-10 мг), **калимин** (по 60-180 мг 2-4 раза в сутки), **прозерин** (по 10-15 мг 2-3 раза в день). Курс лечения данными препаратами – 4-5 недель.

Одновременно с ними можно принимать **соли калия** – по 1 ч. ложке 1 раз в день. Объясню, почему. Точно так же, как нашим зубам, костям необходим кальций, всем мягким тканям организма, включая нервные волокна, полезен калий. Калий содержится также в продуктах питания. Им богаты рыба, печень, молочные продукты, картофель (особенно печеный), горох, чечевица, чеснок, орехи... Очень много калия содержат натуральный мед и яблочный уксус, поэтому порекомендую принимать два раза в день между приемами пищи такой «квасок»: на 1 стакан охлажденной кипяченой воды – по 1 ч. ложке меда и яблочного уксуса. Пить не спеша, маленькими глотками.

Улучшить микроциркуляцию крови и укрепить сосудистые стенки помогут **курантил** (по 75 мг 3 раза в день), **трентал** (по 1 таблетке 2-3 раза в день), **дигидрокверцетин** (по 2 таблетки 2 раза в день), **реабилар** (по 1 капсуле 1 раз в день). А вот ускорить обменные процессы, улучшая питание нервных волокон, «по зубам» метаболическим препаратам. В их числе – **мексидол, милдронат, пирацетам.** Дозировок указывать не буду, исходя из того, что они подбираются строго индивидуально, в зависимости от состояния больного.

Огромная роль в лечении полинейропатии принадлежит и **витаминам,** в особенности **группы В – B_1, B_6, B_{12}.** В сочетании друг с другом, а также с другими витаминами и минералами они защищают нерв от повреждений, способствуя восстановлению его оболочки, обладают обезболивающим эффектом, являются антиоксидантами. В связи с этим порекомендую комбинированные формы – это когда в один препарат входит несколько витаминов. В их числе – **мильгамма, комбилипен, витаксон.** Они бывают как в инъекциях, так и в капсулах (таблетках), курс лечения витаминами группы В составляет до 1 месяца.

«ЗОЖ»: Какие еще методы оздоровления пойдут больному на пользу?

О.А.: В лечении полинейропатии широко применяются и физиотерапевтические процедуры – лечебный массаж, плазмаферез (очищение крови от токсинов), электрофорез с витаминами и минералами, рефлексотерапия, магнитотерапия, водолечебные сеансы (радоновые, вихревые, минеральные ванны)...

Для поддержания тонуса мышечных волокон, поддержки их работоспособности необходима и лечебная гимнастика. Еще древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм».

Все комплексы должны назначаться врачом и проводиться под его наблюдением, но можно гимнастикой заниматься и дома. Так, к примеру, в числе несложных упражнений для ног (они выполняются, сидя на стуле, не менее 10 раз каждое) – шевеление пальцами, плавные перекаты с пятки на носок, круговые движения носками ног, сгибание-разгибание ног в колене... Полезны также дозированная ходьба, в том числе по лестницам, плавание.

Что касается народных рецептов, для восстановления пострадавших нервов, снятия отеков, припухлостей порекомендую зверобойное масло. Его нужно втирать в кожу кистей рук и стоп 1-2 раза в день, не укутывая их. Масло подходит также для массажа, аппликаций, обертываний. Чтобы приготовить его, наполните пол-литровую стеклянную банку измельченной (лучше – с цветочками) травой зверобоя, залейте теплым растительным маслом и настаивайте в темном месте 20 дней. Процедив, слейте в чистую стеклянную бутыль, храните в холодильнике.

Для потерявших чувствительность рук и ног полезны ванночки с сосновым отваром: на 3-4 стакана измельченной хвои – 3 л воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час. Процедив, добавлять в емкость с теплой водой, исходя из пропорции – на 5 л воды – 1 л отвара. Время приема целебной ванны: для рук – 15 минут, для ног – 20-30 минут ежедневно в течение 10-12 дней.

А вот рецепт для улучшения обменных процессов в нервных волокнах. Возьмите в равных частях траву череды, душицы, корень лопуха, шишки хмеля, листья березы. Измельчив, тщательно смешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Процедив, пейте как чай в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

БЫСТРЫХ И ЛОВКИХ БОЛЕЗНЬ НЕ ДОГОНИТ

Как известно, под ревматизмом многие понимают заболевание суставов. Однако это далеко не так. В конце XIX века русский ученый Г.И.Сокольский и французский врач Жан Батист Буйо установили связь ревматизма с поражением сердца. Высказывалось также предположение о роли инфекции в развитии болезни, так как обычно она появлялась после перенесенной ангины, протекала с высокой температурой, что сближало ее с другими инфекционными недугами.

КОВАРНОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ

Сегодня установлена точная причина болезни – бета-гемолитический стрептококк группы А (БГСА), и заболевание, которое он вызывает, называется острая ревматическая лихорадка.

Возникает недуг как осложнение после ангины или фарингита с развитием воспаления сердечной мышцы – кардита. Сопровождается болью, артритом, припуханием суставов (чаще коленных), непроизвольными подергиваниями мышц (хорея), на коже появляются покраснения в виде колец (кольцевидная эритема).

Чаще всего острая ревматическая лихорадка поражает детей и подростков, но встречается и у взрослых. В прошлом веке распространенность болезни была близка к эпидемиологической. И лишь создание антибиотиков позволило успешно бороться с недугом.

Однако стрептококк, как и многие другие микроорганизмы, способен вырабатывать устойчивость к противомикробным препаратам, поэтому вспышки острой ревматической лихорадки случаются даже в эру антибиотиков.

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!

Напомнить об этом заболевании я хочу по нескольким причинам.

Во-первых, мамы и бабушки, к сожалению, недостаточно закаливают детей, а зимой укутывают ребенка так, что он порой не может двигаться.

Во-вторых, не только малыши, но и подростки мало бывают на свежем воздухе, не занимаются подвижными и спортивными играми, что снижает их восприимчивость к любой инфекции.

Наконец, даже при незначительной простуде бесконтрольное использование антибиотиков приводит к тому, что они перестают работать, и инфекция празднует победу.

Вот почему так важны своевременная диагностика и адекватная противомикробная терапия БГСА-тонзиллита или фарингита. Дело в том, что боль в горле ребенка может быть вызвана вирусной инфекцией, при которой антибиотики не эффективны. Кроме того, на БГСА действуют не все антибиотики, а лишь определенные группы. Поэтому надо точно определить, какой именно микроб стал причиной заболевания.

ЛИХО СПОРО – НЕ СКИНЕШЬ СКОРО

Острая ревматическая лихорадка может привести к различным нежелательным реакциям. В частности, к изменению нормальной флоры кишечника, которую потом придется восстанавливать, в противном случае нарушится проницаемость кишечной стенки. Могут возникнуть и другие, более серьезные заболевания. Не зря в народе говорят: «Лихо споро – не скинешь скоро».

Поэтому, заметив, что ребенок простудился и недомогает, не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу, чтобы сделать мазок из зева и выявить возбудитель инфекции. Помните, что неправильно леченная или недолеченная острая ревматическая лихорадка чревата развитием пороков сердца, которые в последующие годы приведут к сердечной недостаточности, операциям для коррекции клапанного аппарата сердца.

Назову симптомы, на которые следует обратить внимание после перенесенной ангины, чтобы предотвратить ее последствия.

- Сохранение субфебрильной температуры.
- Снижение активности ребенка.
- Жалобы на неприятные ощущения в области сердца, боль в суставах, их припухание.
- Появление одышки при активных движениях.
- Покраснения на коже в виде колец.
- Непроизвольные движения (тики) головой или руками.

Если вы заметили у ребенка эти проявления, не откладывая, сходите в поликлинику, сделайте анализ крови. Если он выявит ускорение СОЭ, повышенное число лейкоцитов, снижение гемоглобина, необходимо сделать электрокардиограмму и эхокардиограмму, чтобы своевременно обнаружить нарушения в миокарде и клапанном аппарате сердца.

Отечественная ревматология основана на трехэтапном лечении острой ревматической лихорадки: первый этап – стационарное лечение острого периода с обязательным использованием лечебной гимнастики; второй – долечивание в амбулаторных условиях и третий – санаторное лечение для окончательного восстановления ребенка.

Дети, перенесшие ангину, должны наблюдаться у педиатра постоянно, так как не исключены рецидивы болезни или формирование порока сердца.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Напоследок напомню простые, но очень важные истины.

- Не перекармливайте детей и внуков, отучайте их от фастфудов, давайте сезонные фрукты, а не привозные, обработанные химикатами для длительного хранения.
- Заставляйте подростков активно двигаться, не просиживать часами за компьютером. Хорошо, если есть возможность, посещать какую-либо спортивную секцию.
- Пусть зимой дети больше времени проводят на катке или лыжне, а летом гоняют мяч, катаются на

велосипедах, самокатах. Замечательно, если вы составите им компанию. Так веселее!

И еще – при каждом, даже незначительном повышении температуры не пичкайте детей антибиотиками, вызовите врача. Если это обычная простуда, используйте народные средства с жаропонижающим и потогонным действием.

Напомню несколько рецептов.

- Давайте ребенку перед сном чай с малиновым вареньем, медом и лимоном.
- Полезны сок клюквы с медом, лимонная или клюквенная вода, а также настой листьев или ягод черной смородины (1 ст. ложка сырья на 2 стакана кипятка, заварить в термосе). Принимать по 0,5 стакана в теплом виде 3 раза в день.
- Смешайте в равных пропорциях цветки липы, ромашки, листья подорожника и плоды шиповника. Залейте 1-2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, добавьте мед. Давайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.
- Для полоскания горла готовьте настои ромашки, шалфея, тысячелистника, чабреца, календулы. Сырье можно брать отдельно или в сборе с другими травами в равных пропорциях. Настой готовьте из расчета 3 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка. Полощут горло 3-4 раза в день.

При повышенной температуре обтирайте ребенка яблочным уксусом.

Используя травы, не забывайте о возможности аллергической реакции на некоторые из них.

Римма БАЛАБАНОВА, профессор, доктор медицинских наук.

НЕ ПУТАЙТЕ ЛЮБОВЬ С ЖАЛОСТЬЮ

В лихолетье Великой Отечественной войны мои родители были подростками. Им в полной мере пришлось испытать и голод, и холод, трудиться наравне со взрослыми.

Мое поколение росло под мирным небом. Страна развивалась. Ставились грандиозные планы. Мы учились, работали, женились, выходили замуж, рожали детей... Привычный уклад жизни рухнул в 90-е. Было страшно, тревожно, но мы выжили. Теперь подрастают мои внуки.

Да, у них другие развлечения, другие игры, другой темп жизни. Читая на страницах «ЗОЖ» письма о том, что тогда было лучше, чем сейчас, я пришла к такому выводу. В каждом времени было что-то хорошее, а что-то плохое. Жизнь не стоит на месте. Она эволюционирует. Сейчас все привыкли к Интернету, сотовой связи, домофонам. А в мою юность мы читали об этом только в фантастических романах!

Однако в каждой эпохе есть что-то вечное – то, что передается из поколения в поколение. Это любовь к Родине, труду, уважение к старшим... Кто этому научит? Семья. Все вместе мы трудимся на даче, готовим кушать, занимаемся уборкой...

Как-то с пятилетним внуком возвращались с дачи. Зашли в автобус. Он занял для меня место, а сам, очень гордый, всю дорогу стоял рядом. И знаете почему? Потому что очень часто мы играли с ним в «джентльмена». Следуя правилам игры, внук открывал двери, пропуская меня вперед, нес сумку из магазина... Сейчас ему 14 лет, и он всегда уступит пожилому человеку место, поможет выйти из общественного транспорта, защитит слабого.

...Очень печально читать письма зожевцев, где пишут о детях и внуках, которые «сидят на шее» у стариков. Почему так случилось? Задача родителей состоит не только в том, чтобы кормить и одевать детей. Важно научить ребенка ответственности за свою жизнь, а также за жизнь близких.

Как-то моя мудрая мама заметила: «Дети любят своих родителей не так сильно, как мы их». Наблюдая за своими взрослыми детьми, вижу, с каким трепетом заботятся они о своих детках: играют, трудятся, дают право ошибаться.

Да, дети любят своих детей больше, чем родителей. Но когда мне нужна их помощь, я должна прямо сказать им об этом, не обижаясь и не надув губы. У них своя жизнь и своих забот хватает, чтобы догадываться о ваших желаниях.

Не требуйте к себе внимания больше, чем это нужно. Не взваливайте на свои плечи непосильную ношу забот взрослых детей – испытывая трудности, они станут только сильнее. Самая страшная наша ошибка – это жалость, которую многие родители принимают за любовь.

Истинная родительская любовь заключается в том, чтобы помочь личности ребенка состояться, научить его быть ответственным. Не бояться ошибок, извлекая из них уроки, не навязывать готовых решений.

Адрес: Марковой Альбине Петровне, 672512 Забайкальский край, Читинский р-н, с. Смоленка, мкр Добротный, д. 349.

ИКРА ПОЛЕЗНАЯ – СВЕКОЛЬНАЯ!

Рецепт, который я предлагаю, когда-то очень помог моему ребенку в такой проблеме, как детский запор. Я им делюсь уже 50 лет, и всем он оказывается также полезен.

Отварите большую свеклу, почистите, натрите на крупной терке. Туда же натрите один лимон целиком, предварительно ошпарив его кипятком (семечки уберите). Добавьте для вкуса немного сахара и две ложки растопленного сливочного масла.

Готовая икра получается очень вкусной, так что дети ее едят с удовольствием. Давать ее нужно утром до завтрака как лечебную, но можно и в любое время, по желанию, но перед едой.

Взрослым, особенно пожилым, икра тоже помогает (если нет очень серьезных проблем с кишечником!), но для них ее можно делать с растительным маслом.

Адрес: Москаленко Надежде Ивановне, 445350 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Пионерская, д. 16, кв. 1.

ТАЙНА РОДИТЕЛЬСКОГО СУНДУКА

Как-то уже после смерти родителей я перебирала старые вещи. Дошла очередь и до небольшого сундучка в кладовке. Я никогда не интересовалась его содержимым, зная, что там лежат мамины учебники и научные книги по медицине. Она была врачом-фтизиатром. И вдруг среди книг я обнаружила бумажный пакет, похожий на те, в которых раньше выдавали фотографии в фотоателье. Заглянула внутрь и вытащила кипу исписанных от руки листков. Вглядевшись, узнала почерк своего отца. Он всегда у него был мелкий, летящий, но все равно разборчивый. Вчиталась и поняла, что это письма из армии. Начинались они словами: «Здравствуй, мама! Спешу написать, пока выдалась свободная минутка». Взглянула на дату: декабрь 1964 года. Больше полувека назад!

Я побросала все дела и принялась за чтение. И чем дальше читала, тем становилось интереснее. Из писем было видно, как отец, тогда еще молодой солдат, мужал, крепчал, что ему удавалось легко, а что – с трудом. Много было курьезов, почти анекдотических случаев. Но никаких жалоб, только просьбы не беспокоиться о нем. Не помню, когда я последний раз с таким трепетом и интересом читала какое-либо произведение. Я словно вживую почувствовала руки папы, писавшего эти строки. Написаны они были на простой бумаге в клетку из школьной тетради, явно пером и чернилами, а не шариковой авторучкой, какими мы все давно пишем. И так на протяжении трех лет (тогда служили именно столько), примерно по письму в месяц. Все письма довольно неплохо сохранились, только пожелтели и потерлись на сгибах. Я их привела в порядок, подклеила скотчем, разобрала по датам, каждое письмо вложила в файл и скрепила в папку.

Когда приехал из отпуска мой старший сын, я показала ему свою находку. Он тогда уже отслужил в армии. Сейчас-то служат всего один год. Он читал и хохотал: «Ну, надо же! Полвека прошло, а ничего не изменилось!» Папа никогда особо не рассказывал об армии. Ведь мне не надо было туда идти. Вот если бы у него были сыновья, а не две дочери, тогда другое дело. И об армейской жизни рассказал бы, и письма бы эти показал. Наверняка ведь знал, что мать их сохранила. Вот она, живая память, кусочек истории отдельно взятой семьи.

После прочтения

А ИНАЧЕ НЕЛЬЗЯ

В «ЗОЖ» № 17 за 2018 год прочитала письмо М.В.Скачковой из Рыбинска «Глухая стена» и просто не смогла удержаться, чтобы не написать.

Во-первых, очень расстроилась из-за Марии Владимировны. Не берусь судить ее дочь, но ведь надо же что-то делать, надо придумать что-нибудь, чтобы мама не жила в таких условиях. Я вот отдыхала недавно в пансионате, который называется «Ваш дом»: да, действительно, это настоящий дом, где проживает много бабушек, и им всем там хорошо. Хороший уход, питание, все бабушки чистые, приятные, думаю, что и Марии Владимировне там было бы тоже хорошо. Да, она не слышит, но, наверное, есть пансионаты для проживающих и с такими проблемами – пусть дочка подумает.

Вокруг пансионата, где я отдыхала, такая красота – сосновый бор, цветы, беседки. Бабушки отдыхают не только ходячие, а даже на колясках. Я там, правда, заболела, продуло, но это сама виновата – не уберегла. С температурой 40° увезли меня в палату интенсивной терапии, где врачи 3 дня и 3 ночи спасали меня и лекарствами, и словами поддержки, выписав с хорошим диагнозом. Но все же порекомендовали продолжать терапию под присмотром врачей – ставить капельницы и делать уколы. Сейчас я уже дома, конечно, еще слабость, на улицу пока не хожу.

Вот и закончились мои путешествия по медицинским центрам. Буду пока дома отдыхать, ездить далеко поостерегусь. После инсульта, случившегося 5 лет назад, я хожу, но с тростью. Кстати, к моему приезду меня ждала целая стопка писем от зожевцев. Всем уже ответила, теперь жду от них советов против воспаления легких.

А вчера приходил ко мне зожевец – Юрий Васильевич Борисов, он уже 20 лет вестник выписывает. Уже второй раз приходил, навестил больную с гостинцами со своего огорода. Принес полную сумку овощей, только один помидор весит 500 г – все у человека родится! Посидели, почаевничали. Юрий Васильевич рассказал, как увидел по телевизору своего учителя Юрия Петровича Жаркова (тому сейчас 93 года), разыскал его и теперь ездит к нему помогать в саду. Все яблоки успели убрать до морозов. Учитель сказал жене (ей тоже 92 года), что это Бог прислал им на помощь такого человека, как его бывший ученик. И такие истории в жизни случаются. Когда расставались, учителю было 33 года, а Юрию – 17, а встретились снова ... через 60 лет.

Спасибо, что есть вестник. Сколько добрых друзей обрела. Так что надо жить, а иначе нельзя.

Адрес: Сиротиной Людмиле Александровне, 155815 Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Щорса, д. 68, кв. 17.

Да, люди раньше не знали мобильных телефонов, электронной почты, писали письма, слали открытки к праздникам, какое-то время их хранили, перечитывали. А потом теряли, выбрасывали, как ненужный хлам. Но моя бабушка сохранила все письма от своего сына как самое дорогое для нее в то время. Ведь каждое письмо она ждала с нетерпением, можно сказать, жила от письма до письма. Получила, прочитала и словно за руку подержала, и на сердце стало легче.

Сейчас в армии служит мой младший сын. Слава Богу, я могу с ним поговорить по мобильному телефону, услышать его голос. Но такой памяти, как в письмах, не будет. Другие времена. Даже фотографии не передадут тех чувств, как после прочтения письма. Снимки ведь машина печатает, а письма пишутся от руки. Они душу передают. Да, разучились мы писать письма, как бы и незачем, если есть телефоны, можно и так все сказать. Даже открытки поздравительные остается только подписать и дату поставить. Готовый текст напечатан, пусть даже очень хороший, все равно это не наши личные слова. Может, я и не права, но если в семьях еще хранятся письма как живая память о родных и близких, то уверена, что их потомкам будет интересно.

Адрес: Смолиной Ирине Юрьевне, 603155 г. Нижний Новгород, ул. Минина, д. 33, кв. 1.

Очень прошу помочь мне в поиске моего сына – Виктора Владимировича Молчанова, который родился в Москве 11 февраля 1967 года. 17 сентября 2004 года он пропал на Рыбинском водохранилище – в районе Черной речки. Одновременно с ним пропал еще один рыбак – из Сергиева Посада. Трижды я обращалась в передачу «Жди меня», но результат нулевой. Была на многих телепередачах – тоже ничего. Объездила все от города Рыбинска до деревни Захарино, была в Прозорове. Нанимали катера, водолазов, вертолет, на берегу заповедника нашли куртку с документами сына, бак от лодки, но их самих нигде не нашли. Подавала в международный розыск. Была в Ингушетии, в Чеченской республике, в Кабарде, а уж сколько обошла ясновидящих, сколько объездила монастырей – одному Богу известно..

Прошу вас, люди добрые, отзывчивые, помогите! Может, кто видел (особенно рыбаки), может, кто что знает о них? Может, они попали в рабство, возможно, потеря памяти или какая-то другая причина? Помогите, очень всех прошу. Он у меня один, больше нет никого. Я пожилой человек – уже 80 лет. Перенесла инсульт. Мне очень тяжело. Но в душе надежда не теряется. Надеюсь с Божьей помощью дождаться своего сына.

Адрес: Молчановой Марии Ивановне, 119602 г. Москва, ул. Покрышкина, д. 11, кв. 174.

Голоса молодых

ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИДТИ – ПОЛЗИ...

Трудности закаляют человека. Побуждают его к развитию. С детства я не был наделен крепким здоровьем. Быстро уставал, имел слабый иммунитет, из-за чего постоянно болел. При этом всегда хотел доказать сверстникам, что я не слабее их.

С первого класса занимался в секции самбо, добившись первого разряда. Тренером у меня был отец. Чтобы сбросить вес и попасть в категорию с более низким весом, постоянно ограничивал себя в питании. Без еды мог протянуть целый день. Помимо борьбы ежедневно вставал чуть свет и делал зарядку, бегал кроссы, обливался холодной водой... И вот какая закономерность: если мой организм не получал физических нагрузок, я чувствовал себя, мягко говоря, не очень...

Только сейчас, в свои 29 лет, понял, что организм-то и заставляет меня все время действовать, стремиться к поставленным целям.

Вместо того чтобы роптать на Бога, я стал его за все благодарить. Не раз замечал: когда чувствую себя хорошо, становлюсь ленивым. Пропадает спортивный интерес, появляется апатия. А трудности, препятствия заставляют все время держать себя в тонусе. Доказывать, что ты успешный в работе, достойный глава семьи (в январе 2018 года я женился).

Здоровье человека можно восстановить из любой точки упадка. Еще раз повторюсь – из любой. Прочел где-то: «Если хочешь достигнуть цели – беги к ней. Если не можешь бежать – иди, если не можешь идти – ползи, если не можешь ползти – ляг в том направлении». Самое главное – действовать! При этом главное – не зацикливаться на себе, любимом, а использовать свое упорство на благо окружающим.

Многие люди, имеющие слабое здоровье, с помощью силы своего духа добивались и добиваются больших высот. Взять, к примеру, Поля Брэгга. Родившись слабым ребенком, он нашел собственную методику своего здоровья – голодание и, умело используя ее, прожил до 81 года. А Ник Вуйчич? Человек без рук и ног стал известным на весь мир оратором, создал счастливую семью, воспитывая троих детей. Таким людям некогда отчаиваться и унывать.

Дорогие зожевцы! Любую немощь, любую трудность рассматривайте как двигатель к развитию. Преодоление себя и дает нам силы быть счастливыми!

Адрес: Пяткову Дмитрию Михайловичу, 624091 Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Свердлова, д. 6, кв. 38.

НЕ ЖАЛЕЙТЕ ВРЕМЕНИ НА ЗДОРОВЬЕ!

Ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак – три наиболее вероятных недуга, которые могут сократить жизнь каждого из нас. Не менее известные заболевания – диабет, атеросклероз, туберкулез, глаукома – медленно приближают весьма печальный исход – инвалидность. Ранние стадии этих болезней протекают скрытно: без температуры, боли, кровотечений и других явных симптомов, поэтому выявляются только по результатам анализов. И это как раз тот случай, когда медицинская диагностика может продлить вашу жизнь и сохранить активность. Ведь вовремя начать действовать – это значит полностью излечиться или, по крайней мере, избежать тяжелых осложнений, калечащих операций, серьезных денежных трат и длительной нетрудоспособности.

Значимость профилактического обследования, или по-другому – медицинского скрининга, трудно переоценить. Это всего лишь несколько исследований, которые при всей своей простоте позволяют оценить основные жизненные показатели, исключить признаки наиболее частых фатальных болезней и определить вероятность их развития в дальнейшем. Считаете ли вы себя полностью здоровым или уже знаете о каких-то имеющихся болезнях, но время, потраченное на профилактическое обследование, не пропадет даром. Нормальные анализы добавят уверенности в себе, плохие – заставят своевременно начать лечение. Обязательных исследований всего 10, и суммарно они займут у вас не более одного дня в году.

10 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Один раз в год нужно выполнять:

1. *Общий анализ крови.* Сдается утром, из пальца, не требует специальной подготовки. С помощью общего анализа крови можно исключить анемию, рак крови, воспалительные и аутоиммунные заболевания, инвазию паразитов.

2. *Определение уровня холестерина и глюкозы в крови.* Кровь берут из вены утром, натощак. Избыток холестерина увеличивает риск инфаркта и инсульта. Повышенный уровень глюкозы – признак сахарного диабета. Оба показателя можно контролировать, если вовремя обратиться к врачу.

3. *Флюорография или рентген грудной клетки* для выявления туберкулеза и рака легких. Особенно актуально для длительно курящих людей, а также членов их семей.

4. *Измерение внутриглазного давления*, если вам 40 лет и больше – ранняя диагностика глаукомы. Исследование безболезненное и занимает всего несколько минут. Верхняя граница нормы: 21-26 мм рт.ст. – в зависимости от метода измерения и возраста. При этих цифрах нужно дополнительно проконсультироваться у окулиста.

5. *Кал на скрытую кровь* для людей 45 лет и старше. Скрининг на рак желудочно-кишечного тракта. Наличие скрытой крови в стуле – далеко не всегда признак рака, но точно показание к дальнейшему обследованию.

6. *Осмотр гинеколога* для женщин любого возраста – ранняя диагностика женских болезней, заболеваний, передающихся половым путем.

7. *Измерение артериального давления* – ранняя диагностика артериальной гипертензии, болезней почек, опухолей надпочечников. Для здоровых людей достаточно 1 измерения в год. Если цифры давления отличаются непостоянством, желательно обзавестись собственным тонометром и проводить измерения регулярно.

Один раз в 3 года:

8. *Пап-тест* – раннее выявление рака шейки матки для женщин 30-60 лет. Безопасное, быстрое и безболезненное исследование, которое проводит гинеколог или акушерка в смотровом кабинете.

9. *Маммография* – скрининг рака молочной железы для женщин старше 39 лет. Это рентгеновское исследование с незначительной дозой облучения. Из-за анатомических особенностей может причинять небольшой дискомфорт, однако потерпеть нужно считанные минуты.

10. *ПСА-тест* – анализ крови из вены для ранней диагностики рака предстательной железы у мужчин. При нормальных показателях и отсутствии жалоб достаточно сделать анализ в 45 и 51 год.

Некоторые недобросовестные частные клиники в целях профилактики нередко навязывают такие диагностические процедуры, как МРТ всего тела, КТ самых разных органов, колоноскопию, ФГДС и другие сложные исследования. Не тратьте зря деньги и не подвергайте себя напрасному риску. Особой пользы от такой диагностики «на всякий случай» нет, а вред очень даже вероятен. Во-первых, есть опасность осложнений от самой манипуляции. Во-вторых, доказано, что избыточная диагностика приводит к неоправданному лечению. Поэтому каждый подобный вид диагностики должен быть обоснован наличием определенных жалоб или симптомов болезни.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Описанные исследования можно пройти бесплатно в рамках профилактического осмотра 1 раз в 2 года или диспансеризации 1 раз в 3 года, то есть почти ежегодно. Для этого вам нужно обратиться в свою территориальную поликлинику или фельдшерско-акушерский пункт с паспортом и полисом ОМС.

Бывает и так: поликлинику посетили, анализы

сдали, а их результаты канули в Лету. Не ждите, что кто-то проявит заботу и сообщит итоги вашего обследования. Если повезет с врачом, то так оно и будет. Однако надеяться на случай в вопросах здоровья – непозволительное легкомыслие. Самостоятельно контролируйте ход обследования, требуйте на руки паспорт здоровья с результатами исследований или выписку из истории болезни, куда внесены все пройденные тесты.

Если в результате первичного обследования (скрининга) обнаружатся отклонения от нормы или у вас будут жалобы на здоровье, врач обязан бесплатно выдать направление на более углубленную диагностику или на консультацию к узкому специалисту. С результатами идите к грамотному терапевту, врачу общей практики или семейному доктору, который расскажет, как действовать дальше.

В спорных вопросах обращайтесь непосредственно к заведующему отделением или главному врачу. Право на прохождение бесплатного медосмотра закреплено законодательно в следующих документах: Приказ Министерства здравоохранения РФ от 6 декабря 2012 г. №1011н, г. Москва «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра» и Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26 октября 2017 года №869н «Об утверждении Порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения». Не жалейте времени на свое здоровье!

Наталья ДОЛГОПОЛОВА, врач-терапевт.

СПАСИБО ЛЕТУ И ДОЧЕРИ!

В известной песне поется, что у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать. Поэтому не будем грустить, что теплая пора ушла, а лучше вспомним, как же хорошо нам было минувшим летом.

А в нынешнем году оно выдалось, на радость нам, солнечным и теплым. Чем же порадовало нас, чем очаровало, чем одарило? Рассказать об этом хотелось давно, но дачные дела так загрузили, что было не до писем. Но вот и наступило время, когда не надо уже спешить на дачу, заготовки на зиму тоже сделаны, так что можно спокойно сесть и написать обо всем, что было летом интересного. Это как маленький отчет.

Во-первых, урожай в этом году порадовал – значит, трудилась не зря!

Во-вторых, я наконец-то побывала в древнем городе Ярославле. Путешествие до него из Владимира на микроавтобусе составило всего четыре часа, но нам очень повезло с гидом! Всю дорогу очаровательная Татьяна Андреевна рассказывала нам о создании города, о великом князе Ярославе и о его историческом подвиге, о царе Иване Грозном и его сыне Иване, о величавой Волге и бурлаках. А еще о жизни великого поэта Николая Алексеевича Некрасова, на стихах которого его современники учились любить Родину, бороться за счастье народа. Жаль, что невозможно в одном письме рассказать вам все, о чем я услышала от Татьяны Андреевны...

Ярославль мне очень понравился! Наш приезд в город пришелся на праздник Святой Троицы. Представляете, как было красиво – все сияло чистотой, свежей зеленью трав, кустов, деревьев, ароматами и красками распустившихся цветов!

Мы прошлись по старинным улочкам, полюбовались архитектурой XVII века, погуляли по Демидовскому парку и набережной Волги, увидели знаменитую Ярославскую стрелку. И всюду нас удивляли красота, ухоженность улиц, площадей, дворов и особенно храмов, купола которых сияли в этот праздничный день особенно ярко.

Больше всего нас удивил Свято-Введенский Толгский женский монастырь – белокаменный красавец на левом берегу Волги. Он весь буквально утопал в цветах – тюльпаны, розы, ирисы и петуньи украшали собой все, что можно было украсить. У меня даже не хватает слов, чтобы описать увиденное и мое внутреннее состояние!

Побывали мы в главном храме монастыря, поклонились святым, помолились у иконы Святой Божией Матери, попросили ее о благополучии и здоровье, поставили свечи Великому празднику и поблагодарили Господа за все. В этот день в храме было очень красиво: пол устелен свежей, ароматной травой, повсюду расставлены белоствольные березки и вазы с розами.

Мы прошлись по всей территории монастыря, по местам, где так же ходили и молились люди более трехсот лет назад. Прикоснулись руками к древнейшим стенам величавых храмов.

А в заключение нашего путешествия состоялась прогулка на двухпалубном теплоходе по Волге. Мы радовались, как дети, рассматривая постройки на обоих берегах. Настроение было такое прекрасное!

Спасибо удивительному солнечному лету и моей дочери, которая организовала для меня эту поездку. Я очень рада, что побывала в этом красивейшем городе, который недаром входит в «Золотое кольцо» России.

Адрес: Ивановой Зое Прокопьевне, 600903 г. Владимир, мкр Лесной, д. 1, кв. 12.

Поиск

Разыскиваю своих друзей, односельчан – Федора Вишневского и Иосифа Бортко. Когда-то мы все жили в Казахстане, в бывшей Кокчетавской области, в Красноармейском районе, вместе работали в бывшем совхозе «Кантемировец». Откликнитесь, друзья!

Адрес: Лучину Леониду Павловичу, 347381 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. М. Горького, д. 147, кв. 59.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

В «ЗОЖ» №16 за 2018 год понравилось письмо Люции Бариевны Ибрагимовой «Надо учиться жить без него...», в котором автор рассказывает о потере своей «половинки». Однако одиночество для пожилой женщины – «не страшилка». Пережив личное горе, она не жалуется. Люция Бариевна нашла в себе силы позитивно смотреть на жизнь, находит радость в обычных делах и повседневных хлопотах и призывает к этому же зожевцев. Ее цель: «учиться жить без него», ведь «жизнь продолжается». И это у нее получается.

Адрес: Гуловой Валентине Петровне, 400021 г. Волгоград, ул. им. Генерала Шумилова, д. 75, кв. 81.

В этом году мне исполнилось 75 лет, и счастливее меня просто нет! В мой день рождения внучка Катя подарила мне правнука Андрюшку, а всего внуков и правнуков – 11!

Также в этом году старший внук отпраздновал свое 35-летие, а младшему сыну будет 45 лет... Вот какая я богатая!

Адрес: Кудрявиной Людмиле Александровне, 164900 Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Мира, д. 13, кв. 115.

В «ЗОЖ» № 20 за 2017 год было опубликовано мое письмо «Скоро смогу и пуговицы застегивать» о том, как преодолеть последствия инсульта. Пришло много откликов. Писали люди, прикованные к инвалидному креслу, и с трудом передвигающиеся больные. Хочу всем им сказать: не нужно отчаиваться! Верьте в успех лечения, измените тот образ жизни, который наверняка и спровоцировал инсульт. Наметьте, какие лекарства, упражнения, процедуры помогут восстановить двигательную активность. Установите правильный режим питания. Заведите дневник и каждый день записывайте в него то, что вы делали, а также свое самочувствие. «По щучьему велению» вылечиться от инсульта не получится. Это очень длительный процесс...

Адрес: Смирнову Сергею Николаевичу, 157201 Костромская обл., г. Галич, ул. Некрасова, д. 14, кв. 25.

Вестник «ЗОЖ» я открыла для себя недавно, и мне в нем нравится все. Некоторые стихи из «Творческого клуба», которые особенно ложатся на душу, я даже заучиваю наизусть – то две-четыре строчки, а то и все стихотворение (боюсь кого-то обидеть своим невниманием, поэтому не называю авторов). Утро у меня начинается с того, что я повторяю заученные строки. И я говорю спасибо всем, кто пишет в газету – это хорошие, красивые, талантливые, интересные люди. От ваших писем на душе становится светло.

Адрес: Федотовой Ирине Киприяновне, 630075 г. Новосибирск, ул. Танковая, д. 1, кв. 66.

НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ СПАСЕНИЯ

Читали мы с внучкой Катей в вестнике о братьях наших меньших и вспомнили, какой у нас однажды был спасательный день на даче. Началось с того, что рано утром мы услышали собачье повизгивание, а у нас собаки нет. Вышли из дома посмотреть, что происходит, и видим: чья-то собака тащит ежика, который прижился у нас под крыльцом. Я, как была в ночной рубашке, так и кинулась на выручку, несмотря на проходящих мимо грибников с корзинами! Собака испугалась моих окриков и бросила страдальца, а я вернула его на место жительства под крыльцо.

Днем соседка Галя хватилась своего Барсика, кота британской породы.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ РЯДОМ

В «ЗОЖ» № 20 за 2017 год было опубликовано мое письмо «Руки моих подруг», в котором я рассказывала, как, будучи больной полиомиелитом, с парализованными руками, училась в Новосибирском пединституте. Конечно, вряд ли бы это было возможно, если бы не мои подруги, которые учились тогда вместе со мной. Жила я тогда в общежитии, и девушки самоотверженно оказывали мне постоянную помощь: одевали, кормили, водили в туалет. Благодаря их поддержке я окончила институт и состоялась как учи-

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

МАСЛО ШИПОВНИКА

Полезное масло шиповника можно не покупать в аптеке, а готовить самостоятельно. Вот как это делаю я. 200 г сушеных ягод шиповника дважды пропускаю через мясорубку, заливаю 750 мл подсолнечного масла (лучше рафинированного, я делала и на неочищенном, но оно горчит), став-

К ВАШЕМУ СТОЛУ

БОТВИНЬЯ КРУГЛЫЙ ГОД

В «ЗОЖ» № 16 за 2018 год Лариса Александровна Шебалдова из Челябинска попросила поделиться рецептом приготовления свекольника. Делюсь!

Надо отварить свеклу в кожуре, воду слить, а свекла пусть остужается. Отдельно покрошить черешки и свекольную ботву. Черешки сварить в подсоленной воде, затем добавить ботву, прокипятить 2-3 минуты, выключить и оставить отвар остужаться. Тем временем вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке, смешать с ботвой. Покрошить вареные яйца, зеленый лук, укроп, огур-

Нигде не могла найти! Тут моя внучка Катя услышала, как кто-то скребется на втором этаже. Оказалось, что Барсик через узкую щель в лазе пробрался к нам на чердак, а выбраться обратно не смог. Катя открыла лаз и освободила кота.

А чуть позже мы с Катей и Галей сели у нас пить чай, оставив дверь на улицу из-за жары открытой. Вдруг на крыльцо сел молодой воробышек, стал собирать крошки, и на него откуда ни возьмись накинулся ранее спасенный Барсик. Мы, конечно же, кинулись отбивать у него птаху. Спасли!

Вот такой был день спасения!

Адрес: Ершовой Валентине Семеновне, 140013 Московская обл., г. Люберцы, ул. Побратимов, д. 13, кв. 144.

тель. Мне очень хотелось найти кого-нибудь из них и сказать им «спасибо».

На мое опубликованное в вестнике письмо откликнулась Нина Букреева из Воронежской области. Она связала меня с другими одногруппниками, и вот 25 августа 2018 года я встретилась с дорогими мне людьми. Это происходило в городе Новосибирске в кафе «Республика». Сколько же было радости увидеть тех, кто был со мной рядом в трудные годы! Огромное спасибо за организацию этой встречи Таисии Самойловой и Нине Тучиной. Теплота этого общения надолго останется в моем сердце.

Адрес: Тушиной Надежде Степановне, 656057 г. Барнаул, ул. Попова, д. 95, кв. 109.

лю на водяную баню, довожу до кипения и кипячу 15 минут. А потом 5 часов настаиваю, процеживаю и отжимаю.

Такое домашнее масло можно применять для лечения желудка и кишечника, гайморита, кожных заболеваний.

Адрес: Будановой Юлии Николаевне, 601408 Владимирская обл., Вязниковский р-н, пос. Мстера, ул. Ленинградская, д. 49.

цы, все перемешать и добавить в остывший отвар, подкислив его яблочным уксусом. Поставить в холодильник. При подаче на стол в тарелку добавить сметану.

Зимой в кафе и столовых иногда делают свекольник, но уже без ботвы и огурца. Получается совсем не тот вкус, не зря же это блюдо называют еще и «ботвиньей». А чтобы готовить настоящий свекольник круглый год, можно заранее наморозить свекольную ботву на зиму. Я всегда так делаю.

Адрес: Харитоновой Надежде Даниловне, 624272 Свердловская обл., г. Асбест, пр-т им. В.И. Ленина, д. 8/3, кв. 11.

ВОКРУГ СВЕТА

НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ ЧАШЕК

Ученые давно спорят о пользе и вреде кофе. Людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, врачи советуют воздержаться от употребления напитков, содержащих кофеин. Но австралийские специалисты уверены: кофе способен защитить сердце, уменьшая риск возникновения аритмии и даже инсульта. Только при условии, что в день человек выпьет не больше трех чашек этого напитка. Результаты исследования, проведенного при участии более 100 тысяч добровольцев, показали, что у людей, в умеренных дозах пьющих кофе, риск возникновения аритмии снизился на 13%.

ЧАЙ ЗАЩИЩАЕТ ЖЕНЩИН

Эстроген – гормон, который поддерживает здоровье женской репродуктивной системы. Но слишком высокий уровень этого гормона способен провоцировать развитие онкологических заболеваний, в частности, рака молочной железы и эндометрия. Эксперты из Швеции обнаружили, что повлиять на метаболизм эстрогена и снизить риск возникновения онкологии женщинам помогает чай. В ходе эксперимента выяснилось, что у представительниц прекрасного пола, которые регулярно пьют чай, уровень эстрогена снижается, и происходят положительные изменения в генах, влияющих на развитие рака.

ОРЕХИ ДЛЯ СЕРДЦА

По данным специалистов из США, белок, содержащийся в орехах и семенах, уменьшает риск сердечных болезней, поскольку снижает уровень «плохого» холестерина в крови. В масштабном исследовании, длившемся более 5 лет, приняли участие более 80 тысяч человек. Одна часть добровольцев отдавала предпочтение вегетарианской диете, а другая часто употребляла красное мясо. У мясоедов риск развития проблем с сердцем вырос на 60%, а у тех, кто часто употреблял растительную пищу, включая орехи и семена, риск развития сердечных болезней снизился на 40%. Чтобы избежать проблем с сердечно-сосудистой системой, ученые советуют съедать не менее 10 орехов в день.

ДУШ ПОЛЕЗЕН НЕ ВСЕМ

Многие любители водных процедур принимают душ ежедневно. По мнению американских экспертов, это полезно далеко не всем. Некоторым людям привычка часто совершать омовения может даже навредить. Дело в том, что вода и средства для душа как бы смывают с кожи ее защитный слой, делая ее сухой и потрескавшейся. Через эти микротрещины в организм проникают вредоносные бактерии. Безопасными для здоровья ученые считают водные процедуры не чаще двух раз в неделю. Конечно, в жаркие летние дни душ можно принимать и чаще, но не обязательно при этом использовать гели и мочалки, достаточно просто ополоснуться водой.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Познакомились мы в Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева, куда в 1960 году я поступил на экономический факультет после службы в армии, а Руфина Сергеевна Дурбажева училась на педагогическом факультете.

В новогодний вечер 1965 года друзья-однокурсники уговорили меня пойти с ними в академический клуб. Там и произошло наше знакомство с Руфиной. Я увидел ее в шумном зале и тут же пригласил на танец. Это была любовь с первого взгляда, и далее это чувство лишь усугублялось. Оно было острым и бурным, в свои 28 лет я впервые испытал такое.

С этого момента мы начали встречаться. Ходили в кино, в театр, на выставки. Взявшись за руки, гуляли по Лиственничной аллее, строили планы. Однако наша идиллия длилась недолго. Вскоре мы разъехались на работу в разные регионы: я – в ближайшее Подмосковье, где начал трудиться управляющим отделением совхоза, а Руфина – на Алтай, в райцентр Славгород, где стала учить агрохимии студентов сельхозтехникума. Началась интенсивная переписка.

За трудовыми буднями незаметно наступили ноябрьские праздники – 48-я годовщина Великого Октября. И тут я проявил инициативу, рванув на самолете до Барнаула, а дальше поездом до Славгорода. Утром, когда я сошел с поезда, сквозь снежную вьюгу еле-еле разглядел на перроне одиноко стоящую фигурку Руфины, облепленную снегом с головы до пят. Это была незабываемая встреча. Даже расстояние дрогнуло перед любовью, и природа расступилась, освободив место для нашей встречи.

В эти праздничные дни я предложил Руфине выйти за меня замуж и переехать в Подмосковье. Согласившись с моим предложением, она уехала вместе со мной поездом. 14 февраля 1966 года наш брак был зарегистрирован в Ситне-Щелкановском сельсовете Ступинского района Московской области, в День влюбленных навсегда соединив наши сердца.

Совместную жизнь мы начали в съемной комнате без удобств, где, кроме стола, двух старых стульев и железной кровати с панцирной сеткой, ничего не было. Да и что мог предложить любимой вчерашний студент? Только руку и сердце.

Через два года мы перебрались в Москву. Я перешел на работу ведущим экономистом в Минсельхоз РСФСР, а Руфина устроилась экономистом в Министерство финансов СССР. Без отрыва от работы я окончил аспирантуру, защитив в 1974 году диссертацию и получив ученую степень кандидата экономических наук. В это время Руфина уже работала начальником финансового отдела «Союзучхозтреста» Минсельхоза СССР. У обоих произошел карьерный и материальный рост, мы наконец-то смогли обзавестись своим жильем. В нашей жизни не было меркантильных интересов, мы всего достигали сами – без помощи родителей, без связей и чьего-то протекционизма.

В 1968 году у нас родилась дочь. После окончания школы она поступила в Московский институт психоанализа. Работает менеджером по персоналу в компании.

Более 30 лет мы живем в живописном районе Свиблово, в доме на берегу Яузы. Вблизи находится жемчужина района – храм Живоначальной Троицы. Благодатный звон его колоколов нежно проникает сквозь окна в нашу квартиру. В пойме реки Яузы весь год плавают парами сотни уток и селезней, в воде плещется рыба. По весне лягушки водят свадебные хороводы, и их громкое веселье будоражит спящих свибловчан. Мы очень любим свой район.

Более четверти века я проводил научные исследования по экономике сельского хозяйства в аграрных НИИ, подготовил 5 монографий и 80 академических статей по актуальным проблемам отрасли. Дважды выезжал на работу за рубеж.

На предоставленном моей семье земельном участке в Подмосковье я построил двухэтажный дом и заложил сад. Теперь свой профессиональный и жизненный опыт мы реализуем на нашей «фазенде». Я сделал то, что мне предназначено свыше: создал семью, родил ребенка, построил дом, заложил и вырастил сад.

Свою трудовую деятельность Руфина Сергеевна завершила, будучи уже далеко в пенсионном возрасте, в качестве главного специалиста отдела министерства. А я к своему 75-летию выдал «в свет» историческую повесть-мемуары об осмыслении прожитого, которую посвятил внучке Елизавете Русиновой «...с надеждой и верой, что она пойдет дальше и достигнет большего, чем ее дед вместе с бабушкой». Внучка успешно окончила 11 классов с углубленным знанием английского языка, владеет французским и немецким языками. Окончила музыкальную школу по классу фортепиано, а также и художественную школу. Освоила игру на гитаре, увлечена вокалом. Наша внучка всесторонне развитая и активная личность. Так что наша жизнь продолжается в дочери Анне и внучке Елизавете. Мы передаем им эстафету в этой гонке по жизни.

В нашей жизни было все – горести и радости, поражения и успехи, нужда и материальное благополучие. Мы прошли через все это, сохранив преданность нашим ценностям и идеалам, прожив с супругой долгую и счастливую совместную жизнь. Наши сердца с Руфиной Сергеевной уже более 52 лет стучат в унисон. Во время празднования Дня семьи, любви и верности на торжественной церемонии СВАО города Москвы нам была вручена почетная награда – медаль «За любовь и верность».

Адрес: Лужецкому Михаилу Григорьевичу, 129323 г. Москва, Лазоревый пр-д, д. 26, кв. 76.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, МОЯ ПУШИСТАЯ ЛУЖАЙКА

Мне 69 лет. Живу в селе, в старом родительском доме. Сижу под вечер на крылечке, наработавшись в своем садике. Ноги поставила в тазик с теплой водой, заваренной травкой мокричником. Ноги надо беречь, поэтому растираю их вафельным полотенцем, смазываю свиным жиром с календулой.

Этот жир делаю так. На подходящую сковородку кладу стакан растопленного свиного жира, горсть цветков календулы и жарю все это на огне. Помешиваю минут 20, выключаю, накрываю крышкой и салфеткой.

Как жир остынет, он станет оранжевого цвета. Перекладываю его в маленькую баночку вместе с цветками. Потом этой мазью смазываю где что зудит, нарывы, трещины на пятках и пальцах рук.

Натерев жиром ноги, хорошо разогрев ступни, надеваю мягкие носочки и сажусь отдыхать. Иногда пью чай из термоса, читаю «ЗОЖ», грызу семечки и любуюсь своими растениями во дворике. Какая пушистая лужайка! Это горец птичий. А у самого края веранды растет красавец лопух, у него такие сильные, красивые листья. Чуть дальше – полынь, листочки – резные, серые, красивого мелкого узора. А там – тысячелистник, куст чистотела, который цветет своими замечательными цветами.

Смотришь на растения, и руки не поднимаются скосить их, сорвать, выкинуть. Пусть растут пока до семян, а там уж осенью придется распрощаться.

Через проем в изгороди ко мне направляется соседка баба Вера, ей уже под 80, она любит приходить, когда я отдыхаю. Подсаживается на маленькую лавочку и смеется: «Ну что, опять любуешься на свои сорнячки? Выдрала бы все да посадила бы розы или что другое».

Я отвечаю, что розы у меня и в саду есть, а тут другое – для души. Баба Вера рассказывает, что у них сын с невесткой опрыскали траву под вишнями и сливами какими-то препаратами, и вся трава высохла. А потом опрыснули и межники в огороде, теперь страшно смотреть – все, как после пожара. Сгорело до самой земли.

Нет уж, думаю, не надо мне такого счастья, пусть мои межники будут зелеными и мягкими от разной травы.

Может, я и странный человек, но лишней травы не рву, только по необходимости. Вот у меня дорожка поросла вся кругленькими листиками, по этой дорожке хожу вечерком, когда еще тепло – так мягко, так приятно босым ногам! И это дает мне такие силы, сама удивляюсь.

Недавно пришлось прополоть один участок, в который пробрался пырей. Этот безобразник до чего сильный, до чего цепкий! Никак не выдерешь, дивишься его жизнестойкости и нахрапистости. Хоть и приходится убирать его, делаю это с любовью и уношу траву курам. Она для них – лакомство!

Корни пырея и для людей – большое благо. Моя мама говорила, что они помогают от болезней живота. Еще она рассказывала про нашу лужайку, горец птичий. Обычно он растет в деревнях около домов и у крыльца во дворах. Так вот, это Господь якобы, когда высаживал лекарственные травы в разных местах – одни на песках, другие – на болотах, третьи – на полянах в лесу, то семена горца птичьего бросил возле жилища, даже к самому крыльцу, и сказал: «Это больным и немощным, кто может дойти только до крылечка. Пусть рвут, заваривают, как чай, и пьют от всех болезней».

Так и есть, эта трава от всех болезней. Рви, заваривай, пей и лечись.

Нас, детей, в семье было восемь, и всех мама лечила сама. До больницы было 40 километров.

Адрес: Лемасовой Екатерине Степановне, 423600 Татарстан, Елабужский р-н, с. Свиногорье, ул. Верхняя, д. 7.

Поиск

Очень хочу найти Алевтину Ивановну Волжанину (фамилия девичья), 1941 года рождения. Это моя подруга юности, с которой мы когда-то учились в Кирове на штукатуров, а после учебы три года жили в рабочем общежитии в одной комнате. Жили очень дружно, весело, питались, одевались вместе. Помню, что у нее в городе Слободской Кировской области жили мать и отчим, в семье было четверо детей: два брата и две сестры по фамилии Лысковы. Может, кто-то из них читает вестник и сообщит, где Аля? Я знаю только, что она вышла замуж за студента из Гомеля и уехала в Абакан, где он тогда учился.

Хочу также, чтобы откликнулись Тамара Помаскина, Рита Попова, Тамара Перминова, Нина Кропачева (фамилии девичьи) и все те, кто меня помнит еще Раей Хорошавиной.

Адрес: Сюткиной (Хорошавиной) Раисе Николаевне, 612820 Кировская обл., Верхнекамский р-н, г. Кирс, ул. Кирова, д. 15, кв. 11.

СТАНЕМ МУДРЫМИ И НУЖНЫМИ ДРУГ ДРУГУ

Я живу одна более 20 лет. У меня два сына, трое внуков и два правнука. Расстояние и их занятость не позволяют часто встречаться, но дети всегда зовут меня в гости, а летом я живу у них на даче, занимаясь любимыми делами.

Главное в нашем возрасте – иметь или наладить (если они потеряны) добрые отношения с родными, близкими людьми. Жить в одиночестве сложно, с детьми и внуками – легче. В болезнях наших они стараются помогать не только лекарствами, но и своим присутствием, заботами.

Обращаюсь к молодым людям: «Не скупитесь на добрые дела и ласковые слова мамам, папам, бабушкам, дедушкам! Найдите время приехать или хотя бы позвонить, поздравьте с днем рождения, праздниками». А мы, старшее поколение, в свою очередь, должны быть добрее и мудрее.

Пользуясь случаем, прошу откликнуться выпускников 1954 года Мельницкой школы Середкинского района Псковской области Валентина Портнякова, Катю Захарову, Тоню Чернышеву, Женю Лукину, Михаила Федотова...

Адрес: Ануфриевой (Дмитриевой) Галине Ивановне, 20607 Эстония, г. Нарва, ул. Кангеласте, д. 19, кв. 30.

СЛОВНО НИКТО НИКУДА НЕ УЕЗЖАЛ

Моя малая родина – хутор Рахмановка Бутурлиновского района Воронежской области. Когда закрыли начальную школу, жители стали перебираться в город. Когда же не стало магазина и клуба, Рахмановка совсем опустела.

Идею встретиться на малой родине в честь ее 100-летия предложил односельчанам Борис Скрынников, который живет в Курске. Обсуждая предстоящую встречу, земляки созванивались, объединялись. И вот к выходному дню на хуторе собралось около ста человек.

Рахмановцы посетили места, где раньше стояли их дома, сходили на кладбище, поклонившись могилам родственников. А потом взялись за организацию застолья.

Все гости разместились в саду Виктора Сьянова, который ежегодно приезжает на родину из Тюмени. За большим общим столом мы вспоминали, как бурлила здесь жизнь, когда были живы наши родители, которые работали на полях и фермах. А как только зазвучал баян, полились песни, которые перенесли нас в детство и юность. Впечатление было таким, словно никто никуда не уезжал.

Адрес: Епрынцеву Александру Ивановичу, 397505 Воронежская обл., г. Бутурлиновка, ул. Дорожная, д. 13, кв. 20.

ПУСТЬ МАЛЕНЬКАЯ РАДОСТЬ, НО МОЯ!

Когда-то давно у нас перед летней кухней росла шелковица. Сидя как-то вечером на крылечке, я услышала шелест листьев. Присмотревшись, увидела такую картину: под шелковицей пируют ежиха с маленькими ежатами. Я, стараясь не шевелиться, чтобы не спугнуть их, наблюдала, как они смакуют опавшие ягоды, и такую радость испытывала! И так каждый вечер. Это было незабываемое зрелище, которое осталось в памяти навсегда. Мама хотела спилить это дерево – мухи одолевали, когда созревали ягоды. Но я уговорила ее не делать этого, и потом она сама выходила, когда солнышко пряталось за горизонт, а вечер опускался на землю, и мы вдвоем сидели на крылечке, поджидая колючих гостей...

Очень люблю рубрику «О братьях наших меньших» – над ней и посмеешься, и порадуешься, и в душе сердечно поблагодаришь тех, кто пишет о животных.

И еще одна радость у меня появилась благодаря вестнику – много хороших друзей, с которыми переписываюсь и даже перезваниваюсь. Спасибо тебе, дорогой друг «ЗОЖ», за публикацию наших писем и счастье общения!

У меня разносторонние интересы. Много читаю, слушаю музыку. И пусть болею, как и все в этом возрасте, но все же нахожу радость в каждом прожитом дне – пусть она будет совсем маленькой, но она у меня есть! Утром встречаю рассвет, вечером провожаю последние лучики солнца. И все это – счастье.

Удачи вам, дорогие зожевцы, терпения, любви, семейного счастья, здоровья и мирного неба над головой. Остальное можно купить!

Адрес: Левиной Светлане Васильевне, 298307 Крым, г. Керчь, пер. Подгорный, д. 17.

БУДЬТЕ, КАК ДЕТИ

Мне 38 лет. Люблю читать вестник, переписываться с новыми интересными людьми, находить полезные советы.

Что такое здоровый образ жизни? На мой взгляд, это не только утренняя зарядка, пробежка, ходьба со скандинавскими палками, употребление целебных отваров и натирок. Это еще и правильное мышление! О положительном настрое написано много статей в «ЗОЖ». Я просто хочу призвать читателей: «Будьте, как дети!»

Дети способны фантазировать, активно «включая» свое воображение. Когда идешь с ребенком по улице, нужно быть готовым ко всему. К примеру, обычные облака на небе вмиг могут превратиться в настоящий зоопарк, а высокая кирпичная стена – в устрашающего динозавра.

Давайте и мы пофантазируем. Представим себя молодыми, красивыми, полными сил и энергии на берегу... океана. Как прекрасно пройтись босиком по мягкому теплому песку, ощутить на коже легкое дуновение ветра, услышать плеск волн и восхититься самым чудесным закатом в своей жизни! Да, многие из нас давным-давно распрощались с детством. Позади – упущенные возможности и неисполненные мечты. Но мы способны вновь раскрасить свою жизнь яркими красками, зарядиться радостью и оптимизмом благодаря воображению.

Адрес: Зарихиной Анне Леонидовне, 353482 Краснодарский край, г. Геленджик, с. Михайловский Перевал, ул. Северная, д. 21, кв. 5.

ДВЕ КРУШИНЫ

Из слабительных средств, применяемых в народной медицине, наибольшей популярностью пользовалась крушина, даже две, а именно: крушина ломкая и крушина слабительная, которую еще называют жостером. Обе крушины по своему действию похожи, но с лечебной целью у каждой в дело идут различные части растений. У крушины слабительной используются плоды, а у крушины ломкой – кора. Не путайте. Коротко о каждой из них.

Крушина слабительная (жостер) – это кустарник или небольшое, до 6 м, дерево с колючими ветвями, красно-коричневой корой у молодых и почти черной у старых растений. Листья округлые, цветки мелкие, зеленые, плоды небольшие, шаровидные, черные. Для лечения используют спелые плоды, которые заготавливают в сентябре. Отвар плодов является нежным слабительным средством, хорошо действующим при хронических запорах, особенно у пожилых людей. Отличительной чертой этого средства является довольно медленное развитие (через 10 часов) послабляющего действия, но зато продолжительное (до суток). Эта крушина не вызывает привыкания, поэтому можно принимать ее продолжительно, до месяца.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

- 1 ст. ложку ягод крушины отварить в стакане воды 20 минут. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по половине стакана ежедневно на ночь для послабляющего действия.
- 1 ст. ложку ягод настоять 12 часов в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером.

Крушина ломкая – высокий кустарник с серовато-бурой корой и очередными эллиптическими, острыми листьями. Цветки мелкие, зеленовато-белые, плоды вначале красные, а затем по мере созревания черные костянки (это главный отличительный признак). У этой крушины в лечении применяется кора. При этом следует помнить, что лечебное свойство у нее появляется только после продолжительного (до года) хранения при комнатной температуре. Или при термической обработке (100 градусов в течение 1 часа). Свежая же кора обладает рвотным действием.

Основными действующими веществами коры являются соединения производных антрахинона, которые, как известно, сильные стимуляторы перистальтики толстого отдела кишечника, что и требуется при запорах, особенно атонического происхождения, часто наблюдаемых у пожилых людей. Настой или отвар коры применяют при хронических запорах и вялой функции кишечника (атонии). Отвар же корней пьют при болях в кишечнике и желудке.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

- 20 г коры крушины ломкой отварить в 1 стакане воды 20 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером натощак.
- При болях в кишечнике или желудке 2 ст. ложки сухих, измельченных корней кипятить 30 минут в 500 мл воды, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл три раза в день до еды.
- 2 ст. ложки измельченной коры заварить 500 мл крутого кипятка, настоять 1 час. Процедить. Пить по 100 мл утром и вечером до еды.

Виктор КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Фото: Илюхина Наталья / Фотобанк Лори, Дмитрий Жуков / Фотобанк Лори.

ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

СЕРДЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Эта смесь настоек – своего рода сердечный коктейль – обладает широким спектром действия. Она понижает внутричерепное давление, нормализует артериальное, улучшает мозговое кровообращение. Особенно хороший лечебный результат чувствуется при тахикардии и аритмии, различных неврозах. Всего у меня получается около 500 мл. Этого количества хватает на курс лечения.

Беру по 100 мл аптечных настоек – валерианы, пиона уклоняющегося, боярышника, пустырника, добавляю к ним 25 мл настойки мяты, 50 мл настойки эвкалипта. Эту смесь вливаю в пол-литровую бутылку и еще бросаю туда 10 штук бутонов гвоздички (ту, что мы используем в быту как пряность). Смесь настаиваю две недели в темном месте, периодически взбалтывая.

Принимать это лекарство надо 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды по 20-25 капель. Настойку можно капать на кусочек сахара, разводить или запивать водой.

Адрес: Марахтановой Лидии Петровне, 694920 Сахалинская обл., г. Углегорск, ул. Заводская, д. 16, кв. 26.

АНЕМИЯ, ГИПОВИТАМИНОЗ, ОРВИ

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РЯБИНЫ

Рябина, горькая на вкус, после первого мороза становится сладкой, а ее ягоды обладают целебными свойствами. Провитамина А в ягодах рябины больше, чем в моркови. А витамина С больше, чем в лимонах. Хочу поделиться с читателями вестника рецептами, которые используются не только в нашей семье, но и многими моими знакомыми.

Настойка из рябины помогает при геморрое, нарушениях менструального цикла, истощении, малокровии (анемии), повышает иммунитет. Для ее приготовления нужно взять ягоды рябины, уже схваченные морозцем: на 200 г растертых или пропущенных через мясорубку свежих ягод 1 литр водки. Выдержать 12 дней, процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Сироп из рябины используют при гиповитаминозах и при нарушении водно-солевого обмена, а также как желчегонное средство. Полезен он и при вялой работе щитовидной железы, а также для очищения печени. Для его приготовления нужно отжать 1 л сока из ягод рябины и довести его до кипения, добавив 600 г сахарного песка. Дать немного постоять и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Рябину на меду хорошо использовать при ОРЗ, ОРВИ, гриппе, ангине, отите. Для этого нужно взять на 1 кг рябиновых ягод 0,5 кг меда. Ягоды растолочь или пропустить через мясорубку, все перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

Все эти методы проверены и помогают в лечении – советую применять их как медсестра и как фельдшер.

Адрес: Базаевой Любови Алексеевне, 422550 Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Гоголя, д. 50, кв. 32.

ПРОСТУДА

ШИШКИ ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Хочу поделиться с вами проверенным рецептом от простуды. В эмалированную кастрюлю надо налить 2 литра воды, положить туда две кедровые шишки без орехов (большую и среднюю) и кипятить два часа. Затем отлить в кружечку примерно три глоточка этой жидкости, поставить остывать. Перед сном дышим над горячей картошкой, выпиваем три глотка кедрового отвара и отправляемся спать. Вкус не из приятных, но пить нужно. Из кастрюли отвар не выливать.

На следующий день перед сном разогреваем его, выливаем в тазик, разводим кипяченой водой и парим ноги. Попарили, вытерли насухо, особенно между пальчиками, надели шерстяные носки и отправляемся спать. Вот и все лечение без таблеток, даже мне в мои 82 года помогает.

Поясняю по поводу шишек. Если нет в наличии большой шишки, то можно взять три средние, если и средних нет, то пять маленьких.

Адрес: Нор Валентине Феодосьевне, 692922 Приморский край, г. Находка, ул. Мичурина, д. 12, кв. 9.

КЛИМАКС, БРОНХИТ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ШАЛФЕЙ

Климакс у меня начался в 50 лет. К счастью, приливы были несильные, но работать очень мешали. В неожиданный момент лицо краснело, усиливалось потоотделение, появлялась слабость. Помогла трава шалфея.

Заливала 1 ст. ложку сухого сырья стаканом воды, доводила до кипения, снимала с плиты, настаивала 2-3 часа, процеживала. Пила настой по трети стакана 3 раза в день до еды в течение 7-10 дней. Потом делала перерыв на 5-7 дней и при необходимости повторяла. Потоотделение уменьшалось.

Шалфей обладает также противовоспалительным действием, поэтому применяла его и при бронхите, только в сборе.

Брала по 2 части корня солодки и травы шалфея, по 1 части цветков календулы, ромашки и травы душицы. Смешивала и 2 ст. ложки сбора заливала стаканом горячей воды, доводила до кипения и держала на слабом огне 5 минут. Настаивала 2-3 часа, процеживала. Пила отвар по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 7-10 дней.

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454112 г. Челябинск, ул. Красного Урала, д. 14, кв. 56.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

НА ЗАВТРАК – ПЕЧЕНЫЙ ЛУК

При сахарном диабете по утрам полезно есть печеный лук – по 2 штуки среднего размера. Для этого его надо запечь в духовке прямо в

шелухе, очистить и съесть натощак. У печеного лука горечь улетучивается. Курс лечения – месяц. В год необходимо провести несколько курсов. При этом не следует отказываться от лекарств, которые выписывает доктор.

Еще одно замечательное средство для снижения глюкозы в крови – отвар овса. К тому же он превосходно очищает печень от всевозможных токсинов, в чем убедилась лично.

Для приготовления отвара брала 400 г овса, промывала под проточной водой, клала в большую кастрюлю и заливала 6 л воды. После того, как овес закипал, на медленном огне держала до тех пор, пока жидкость не уменьшалась по объему наполовину. Затем отвар процеживала, добавляла 100 г меда, доводила до кипения и снимала с огня. Остудив и перелив в чистую банку, ставила в холодильник. Принимала в теплом виде по 0,5 стакана до еды 3-6 раз в день.

Адрес: Груше Наталье Андреевне, 173014 г. Великий Новгород, ул. Заставная, д. 2, кор. 1, кв. 61.

ЗОБ

МОЯ ЛЮБИМАЯ КАПУСТА. МОРСКАЯ!

Четыре года назад у меня обнаружили зоб. Принимала антиструмин, через месяц заболело сердце. Иногда рисовала йодную сетку – тоже не выход. Стала искать альтернативу и нашла! Это морская капуста, в ней много йода. В свое время доктор сказал, что у меня шея нашпигована узлами, а прощупывается только один.

Как только узел становится жестким, я беру 1 ст. ложку морской капусты, отвариваю 1 яйцо, крошу его, смешиваю с капустой, добавляю 1 ч. ложку масла и съедаю этот салатик с хлебом. И так каждый день. Какое-то время спустя узел становится мягче. Использую этот рецепт уже несколько лет.

Адрес: Стрижовой Вере Артемьевне, 622940 Свердловская обл., Пригородный р-н, пос. Черноисточинск, ул. Комсомольская, д. 39.

ПРОСТУДА, СУХОЙ КАШЕЛЬ

БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ

Моя мудрая бабушка (она была травницей) использовала лук при разных болезнях, передав нам свой драгоценный опыт.

При простуде и гриппе вдыхаем носом пары лука в течение 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективен этот рецепт в начале болезни. А можно, используя тертый лук, делать марлевые тампоны и вставлять в ноздри на 5 минут 2-3 раза в день.

От сухого кашля избавляемся таким способом: большую очищенную луковицу трем на терке, полученную кашицу в равных пропорциях смешиваем с гусиным жиром. Этой смесью растираем грудь, шею, после утепляем фланелью, а затем шерстяным платком. Лучше всего делать это на ночь.

Адрес: Тугуз Муслимат Асланбеевне, 385230 Адыгея, Теучежский р-н, аул Понежукай, ул. Майкопская, д. 54.

ЗАНОЗА

ВОТ ВАМ И ХЛЕБНЫЙ МЯКИШ!

Когда-то случилась у меня такая история. Получила под ноготь занозу. Вытащить не смогла, отправилась к хирургу.

Пока тот осматривал палец и, видимо, соображал, как поступить, чтобы сохранить ноготь, медсестра поделилась советом. Нужно, мол, с вечера разжевать кусочек ржаного хлеба, приложить к занозе, укутать полиэтиленом, а сверху завязать бинтом. Держать такой компресс часов 10-12.

Я так и сделала. А когда утром сняла повязку, увидела, что заноза сильно разбухла. Извлечь ее из- под ногтя не составило никакого труда. Вот вам и хлебный мякиш!

Адрес: Худяковой Лидии Михайловне, 634059 г. Томск, ул. Ференца Мюнниха, д. 42, кв. 3.

ЦИСТИТ

НЕОБЫКНОВЕННАЯ ПШЕНКА

Скоро наступит зима, начнутся морозы, ляжет холодный снег. В этот период у меня часто обостряется хронический цистит, которым страдают многие женщины. Незаменимым помощником в борьбе с циститом для меня становится... обыкновенная пшенка. Стаканом теплой кипяченой воды я заливаю полстакана пшена, хорошо взбалтываю и выпиваю эту мутную водичку. И так несколько раз в день. Всегда заливаю водой новую порцию крупы. Вскоре наступает облегчение, а какое-то время спустя признаки болезни исчезают полностью. Поверьте, это точно, испытано на себе!

Моя старшая сестра была большой поклонницей «ЗОЖ». Еще в далекие 90-е годы она прочитала в вестнике о том, что пшено укрепляет сердечную мышцу и тем самым продлевает нормальную работу сердца. С тех пор она стала регулярно включать в свой рацион пшенные супы и каши. При этом каждое утро она начинала с посильных физических упражнений и обязательной прогулки на свежем воздухе. Тем самым, имея целый букет сердечных заболеваний, моя сестра дожила до 86 лет.

В голодные послевоенные годы, чтобы прокормить многочисленную семью, наша мудрая мама засеивала часть огорода просом, которое мы сообща пололи, косили, обмолачивали цепами, а потом рушили на мельнице, получая целый мешок чистого янтарного пшена. И каждое утро на завтрак перед школой нас ждал густой ароматный суп, в который мы для вкуса придумали класть кусочки черного хлеба.

Мама не знала, что пшено очень долго переваривается в желудке, и поэтому долго сохраняется ощущение сытости. Зато мы в отличие от других детей до обеда были сыты. Грудных детей мама всегда подкармливала из соски хорошо разваренным пшеном с молоком. После этого они долго и мирно спали.

Так что не игнорируйте пшено, считая его крупой для бедных, потому что оно самое дешевое. Ведь дешевое – не всегда плохое. А супы и каши из пшена не только вкусны, но и по-настоящему целебны.

Адрес: Сусаковой Тамаре Павловне, 393193 Тамбовская обл., г. Котовск, ул. Мичурина, д. 28б, кв. 41.

БОРИС ЕКИМОВ

ПАМЯТЬ ЛЕТА

Летний день начинается рано, до восхода солнца. Тихо. Поселок спит еще. Последние петухи допевают. Низко над головой тянется на поля с ночлега молчаливое воронье, просыпаясь, чирикают воробьи. Где-то в соседском дворе звякнуло ведро.

Утренние высокие облака чисты. Садовая, огородная зелень, освеженная ночной прохладой и утренней росой, сочна и свежа.

Постоишь, поглядишь, послушаешь и отправляешься утренним неспешным походом по своим владениям.

Поднимается солнце. Его ранний утренний свет не ярок, желт, словно свечное пламя. В саду меж деревьев полосы солнечного света. И вот уже маковки яблонь засветились. Спелые яблоки среди листвы горят желтизной и алостью, манят.

Пробуешь то и другое: горсть смородины, вишни. Вишня — поздняя, и понизу ее уже всю обобрали. Осталась лишь у забора, в глушной тени да на макушке. Переспелая, почти черная, самая сладкая, с косточковой горчинкой. Последняя, время ее прошло, больше месяца кормимся.

Первой всегда поспевает соседская вишня. Глянешь через забор — заалелась. В сортах вишни не особо я разбираюсь, различая лишь раннюю, позднюю, пресную на вкус «китайскую», «войлочную» да еще «вечную», которая растет у нас давно и всех удивляет: с июля и чуть ли не до морозов ягоды на ней спеют и висят, не усыхая. Но самая желанная, конечно, ранняя. Заалеется — и начинаешь ее щипать. Кислючая, скулы сводит, но охота после долгого ожидания. При доброй погоде вишня спеет быстро. Вроде лишь вчера зарозовелась, а вот уже стоят деревца нарядные, глаз не отвести: по темно-зеленой листве — рдяной ли дождь, алый ли водопад, с маковки до земли. День за днем вишневые ягоды набирают сладости, призывая к себе старых и малых.

А там незаметно наступает пора абрикосов. Я очень люблю этот золотистый сияющий плод, сладкий сок его, пряную мякоть. В пору теперь уже давнюю посадил я чуть не два десятка абрикосовых деревьев. И все выдались разные: спеют с июня до осени. Порой не уследишь, и вот уже ранние падают, желтеют в траве. Началась пора абрикосовая. Краснобокие, сияют под солнцем, в листве, спеют и падают. Утром их сладкая сочная мякоть живительно прохладна, в полдень — пряна, горяча.

Абрикосовое варенье варить. Сушить спелые плоды на солнцепеке. Наберешь их в белый эмалированный таз. На солнце тяжелая груда абрикосовых самородков желто сияет и слепит глаза. В тень поставишь, даже в погребе темень, они будут светить, остывая и не сразу отдав тот жар и свет, которые вобрали за долгие-долгие дни.

Сладимый и пряный, пьянящий абрикосовый аромат кружит голову в полуденный час. Лущишь, вынимая косточки, обнажая розовато-желтую мякоть. Раскладываешь на черных противнях, ставишь на солнцепек. Осы летят в золотые чащи разверстого плода; бабочка-крапивница впилась хоботком, пьет не напьется, подрагивая от удовольствия кофейными, в белых и черных разводах крылами.

Солнце. Полдень. Плавятся на черных листах золотые плоды. Сладок их дух. Лето.

Пришел август, Яблочный Спас. И прежде него, до срока, хрумтели белью, яндыковкой, но лишь теперь их пора. Спелое яблоко — словно налитая спелая девка. Все в нем: здоровая алость, летняя смуглота и нежная бель потаенного – бродит и ждет. Лишь нажми, и брызнет: сок и сладость, терпкость и пряный дух – все твое. И не будет сытости. Еще и еще. Алчет взгляд, раздуваются ноздри, чуя медовую сладость, тянется рука. Сок и сладость. Кружит голову сохнущих яблок дух. Сад вскипает плодами, словно дразня, выставляя их напоказ. Медовой спелости янтарные желтые сливы, иссиня-темный чернослив тяжелят тонкие ветви; фунтовые груши смуглеют, загораются алостью, бродит в них пряный сок; яндыковка сделалась прозрачной, солнечный свет пробивает плоть ее, видны черные семечки.

Августовское солнце, мягкий зной его. Тянется лето. Но первая синица в саду прозвенела: «Тень-тень! Тень-тень!» Скоро осень.

«ЗОЖ»: Лауреату Государственной премии Российской Федерации, нашему постоянному автору, писателю Борису Екимову – 80 лет! Но и сегодня он полон сил и творческой энергии. Поздравляя Бориса Петровича с юбилеем, желая ему здоровья, долголетия, новых творческих успехов, мы верим, что он еще не раз порадует читателей «ЗОЖ» своими удивительными очерками и рассказами. В них – редкая сегодня мудрость простоты. В них – его великая душа, которая говорит об одном: о жизни на родной земле.

КАК МАШКА ГОДОВЩИНУ ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛА

Давно это было – перед войной. Мне не было еще 4 лет, но я хорошо помню этот случай.

Семья у нас была большая – восемь детей. И мать одна такую ораву растила, потому что отец наш был расстрелян в известном 1937 году, хотя он был уважаемым человеком на селе, по профессии агрономом и не единожды избирался председателем колхоза, который сам же и создавал. Нас же выслали из родного дома и увезли далеко-далеко, за тысячи километров, в Иркутскую область. Везли в теплушках – без дверей и окон, и это зимой. Дети стали болеть. И многих малышей похоронили бедные матери вдоль железной дороги. А тех, кто остался в живых, прямо с поезда отправили в городскую больницу. Меня это спасло.

По словам мамы, я тоже уже умирала. Корь и воспаление легких для годовалой девочки – это не шутки. Но я выкарабкалась. Перезимовав на квартире у одной сердобольной женщины, мы оказались в совхозе, где старшие братья-подростки пошли работать кучерами. Школы в совхозе не было, и средних детей возили за 10 км в ближайший шахтерский город Черемхово. Зимой – в санях-розвальнях. Когда они подъезжали, ребятня (особенно мальчишки) прыгали в них друг на дружку, при этом порой кто руку ломал, кто – ногу.

К следующей зиме мама решила перевезти всех в город, купив на окраине у самого леса небольшую хатёнку. Она смогла это сделать на «детские» деньги, которые ей помог выхлопотать у государства один грамотный человек, тоже ссыльный. Так мы стали жить в своем доме с огородом. Мама тут же завела хозяйство. Купила цыплят и маленького розового поросенка, которого назвали Машкой. Машка росла в отгороженном от сеней хлеву и за год, к следующей осени, превратилась в большую своенравную свинью. Ела она очень много, в основном мелкую вареную картошку со своего огорода, но постоянно недовольно хрюкала.

И вот наступил праздник – 7 ноября 1940 года. Старшие братья работали. Один на металлургическом заводе, другой машинистом электропоезда в шахте, третий был кучером (возил начальника шахты). Трое средних ходили в школу, а мы – двое младших сидели дома. Братья были работящие, не пили, не гуляли, заботились о нас. Маме все соседи завидовали, удивлялись, как мама так их воспитала одна, без отца. Они тоже тяжело переживали потерю папы, вот и старались заменить нам его, как могли.

Большие праздники и дни рождения мама старалась отмечать своей семьей, собирая всех нас за большим столом. А тут приближалась 23-я годовщина Октября. Мама купила к празднику на базаре тушку гуся и бутылку водки – для уже взрослых братьев. Назавтра собиралась приготовить праздничный обед, а пока все это сложила в кладовой в тумбочку. А надо сказать, что кладовая и Машкин вольер (сажок) были под одной крышей, разделяясь только невысокой стенкой.

Когда утром мама пришла кормить Машку, то обнаружила такую картину: в стенке, отделяющей сажок от кладовки, появилась огромная дыра, которую Машка прорыла за ночь своим пятаком, а на полу валялись объеденный до косточек гусь и наполовину пустая бутылка. Пьяная свинья Машка стала еще и буянить: прорыла еще одну дыру уже в другой стене и выбралась в соседский огород, изрядно потоптав его. Вот так наша свинья Машка отметила годовщину Октября, лишив нас праздничного обеда.

Мама была очень расстроена, что опять придется подавать на стол только картошку да квашеную капусту (купить второго гуся или даже курицу было уже не на что). И все же она постаралась сделать обед более праздничным, чем обычно: на остатки денег купила полкило конфет-«подушечек», вместо печенья напекла оладьи из тертой картошки с мукой, сварила кисель из сушеной черемухи.

А через полгода, в июне 1941 года, началась война, и наших братьев забрали на фронт. На второго брата, что работал в шахте, потом выдали бронь, он всю войну проработал в шахте машинистом электровоза и был большой поддержкой для нас. А самый старший всю войну провоевал артиллеристом и пришел домой в сентябре 1945 года дважды раненый, но весь в орденах. На груди у него были два ордена Славы, орден Мужества, медаль «За отвагу» и другие награды. Третий брат был в запасе на Востоке и потом воевал с японцами в пехоте. Пришел контуженный и больной. Его дважды засыпало землей в окопах.

А мы, дети, долгими зимними вечерами сидели на длинной кухонной лавке при керосиновой лампе, вспоминая трудную, но мирную жизнь и, конечно, этот случай с нашей свиньей Машкой. Особенно часто вспоминали своих старших братьев, которых просто обожали. Они нас тоже любили, балуя со своих получек то пряниками, то «подушечками». А то водили в кино и даже катали на лошади.

Может, благодаря этим добрым воспоминаниям и всеобщей нашей любви братья вернулись ранеными, но живыми. А мама всем соседям говорила, что она самая счастливая на свете. И все мы были счастливы.

Адрес: Эповой Тамаре Степановне, 352364 Краснодарский край, ст-ца Тбилисская, пер. Водопроводный, д. 15, кв. 2.

У пятилетнего внука на руках множество бородавок. Как от них избавиться? А еще малыш не может нормально сходить в туалет по-большому, боится, что будет больно, и старается удерживать все в себе. Психолог сказал, что это болезнь современных детей, развившаяся из-за ношения памперсов. Чем помочь ребенку?

Адрес: Писаренко Галине, 350016 г. Краснодар, ул. им. Н.С. Котлярова, д. 10, кв. 125.

* * *

Прошу отозваться тех, кто народными средствами вылечил синдром беспокойных ног (облитерирующий эндартериит) и системный остеохондроз.

Адрес: Носиковой Надежде Николаевне, 630119 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 255, кв. 64.

* * *

Родственнику 68 лет. Диагноз: фиброз легких. Откликнитесь, кто народными средствами справился с этой болезнью.

Адрес: Анастасии, 140186 Московская обл., г. Жуковский, ул. Молодежная, д. 13, кв. 47.

* * *

У меня изменение щитовидной железы, нетоксический многоузловой (коллоидный) зоб, струма 0. Узлы каждый год увеличиваются. А взрослая внучка страдает астмой, сильно кашляет. Пользуется ингалятором, но улучшения незначительные. Помогите советами в борьбе с нашими недугами.

Адрес: Коробейниковой Нине Павловне, 627180 Тюменская обл., Упоровский р-н, с. Упорово, ул. Полевая, д. 3, кв. 1.

* * *

Из-за низкого уровня гемоглобина мне прописали препараты железа. Начала принимать их, и вдруг у меня появился острый гастрит. Пропал аппетит, начались изжога, отрыжка, приступы рвоты (особенно к вечеру). Что предпринять?

Адрес: Снатенковой Валентине Андреевне, 242735 Брянская обл., Жуковский р-н, дер. Леденево, ул. Центральная, д. 5.

* * *

Мне 82 года. На протяжении долгого времени беспокоит такая проблема: вдруг без видимых причин перед глазами будто появляются светящиеся пятна, похожие на зигзаги, которые постепенно увеличиваются. А примерно через час все проходит. Врачи не нашли причину. Может быть, кто-то из зожевцев сталкивался с подобным?

Адрес: Кривенко Людмиле Евгеньевне, 644121 г. Омск, ул. Труда, д. 31, кв. 18.

* * *

Беспокоят боли в области копчика. По результатам компьютерной томографии: признаки двухстороннего коксартроза II степени с единичными костными кистами в шейках обеих бедренных костей (с левой стороны 5х4 мм, с правой – 14х19 мм), остеоартроз крестцово-подвздошных сочленений, лонного сочленения II степени. Прошу откликнуться тех, кто знаком с такими диагнозами.

Адрес: Николаевой Ларисе Анатольевне, 429219 Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Алгазино, ул. Молодежная, д. 15.

* * *

У меня обнаружили сужение пищевода в нижнем отделе до 9 мм (норма – 2 см). Вынужден питаться только жидкой пищей, сильно похудел. Врачи предлагают вырезать сужение и вшить лоскут из желудка. Может быть, кто-то оказывался в подобной ситуации и поделится опытом? Кроме того, моего родственника беспокоят камни и песок в почках. Как победить такой недуг?

Адрес: Серкову Александру Ивановичу, 214011 г. Смоленск, ул. Автозаводская, д. 27а, кв. 108.

* * *

Прошу отозваться тех, кто народными средствами смог справиться с повышенной СОЭ.

Адрес: Иосифовой Галине Дмитриевне, 393761 Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Федеративная, д. 24, кв. 31.

Философы из глубинки

ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ

Всем известно выражение: «Хочешь быть счастливым – будь им!» Считаю, что детей с раннего возраста надо учить азам здорового образа жизни, чему-то интересному. Если же они спросонья тянутся за смартфонами, проверяя количество лайков под очередной фотографией, это говорит об их зависимости и одиночестве. Не имея друзей, полезных увлечений, дети хотят выделиться. Так и становятся заложниками дурной популярности.

А дальше... Дальше будет еще хуже. Они не усвоили, что такое хорошо и что такое плохо. Не исключено, что начнут курить, потянутся за рюмкой.

По мнению врачей, чтобы быть успешным, нужно быть собранным, энергичным, разумным! Бесполезно что-либо запрещать. Если у человека нет других радостей, он будет по-прежнему считать лайки, дымить сигаретой, потихонечку спиваться. Страшно так жить! Важны работа, самореализация, интересные занятия, хобби и, конечно, семья, дети. Только тогда человек однажды с удивлением узнает, что источник счастья, у которого нет начала и нет конца, прячется в нем самом.

Ведь как это здорово – жить! Вставать рано утром, пить ароматный чай, кормить птичек, ждать звонка, просматривать газеты, встречать любимых правнуков, готовить им вкусный обед, выбирать подарки, гладить пушистую кошку и думать: «Все будет хорошо!»

Адрес: Казионовой Валентине Даниловне, 652815 Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет Октября, д. 22, кв. 25.

КОМУ-ТО – В ТЯГОСТЬ, А КОМУ-ТО – БЛАГОДАТЬ

Я обратила внимание, что на страницах вестника часто поднимается тема одиночества. Это и нормально, потому что почти все читатели – люди преклонного возраста, многие из них больные и одинокие. Часто читаю отзывы читателей с советами, рекомендациями, чем заняться одиноким людям, чтобы не чувствовать своего одиночества. Однако для меня эти советы не актуальны, потому что меня лично одиночество вовсе не тяготит.

Родилась я в селе. Были родители, брат, сестра. В семье спокойная обстановка, доброжелательная атмосфера. Родители золотые, спокойные. Не пили, не скандалили. На нас не кричали, не били. Но с детства я любила одиночество. Когда оставалась одна, для меня это был рай. Все удавалось с успехом и легко: и учеба, и уборка во дворе.

Выросла. В училище, а потом в университете в общежитии не жила. Там шум, гам. Искала и выбирала такую квартиру, где могла бы жить одна. Не все квартиросдатчики соглашались держать только одного человека.

Создать семью не спешила. Детей не любила (и сейчас не люблю). Но, видимо, была Божья воля, и я встретила хорошего парня, вышла за него замуж. Жить в семье было скованно, неуютно, не могла привыкнуть к его компании. Такое ощущение все время было, что это гость, и я ждала, когда он уйдет. А парень был хороший, спокойный, не пил, не гулял, не обижал меня. Но он мне был чужой душевно. Я поняла, что жить с ним не смогу. И было мне жаль его, что я не могу его сделать счастливым. Через полгода я ему сказала, что мы не созданы друг для друга и должны расстаться. «Ты красивый, здоровый, умный, хороший. Ты найдешь себе достойную спутницу жизни. Я тебе не пара». Расстались мы друзьями. И я чувствовала себя такой счастливой и свободной!

Сейчас мне 70 лет. Давно на пенсии, родители умерли, брат и сестра еще молодыми ушли из жизни. Детей у меня нет. В селе, где я живу, нет даже дальних родственников. Даже подруг у меня нет. Я одна. Но меня не гнетет одиночество. Для меня одиночество – тишина и покой.

Хозяйство большое я держать не могу, да и не хочу. Участок земли тоже. И у меня предостаточно времени. Занимаюсь домашними делами, но не потому, что надо как-то убить время, нет. Занимаюсь этой работой, потому что эту работу надо делать. Могу часами просто лежать и ничего не делать. И при этом чувствую себя комфортно.

Я инвалид 2-й группы по сердечно-сосудистым заболеваниям. Диагноз серьезный. В любое время может случиться инфаркт или инсульт. Я об этом не думаю, не переживаю. Не думаю о завтрашнем дне. Зачем переживать о неизвестном?

Общения на стороне не ищу. Если у меня горе или неприятности, я могу общаться, разговаривать со своими животными, птицами. Ласковым голосом похвалить или слегка пожурить. Могу даже с цветами разговаривать, с деревьями. И все! Я спокойна. Больше мне ничего не надо.

Мой бывший одноклассник работал учителем. Где-то в 60 лет остался один. Дети жили далеко. Он все время жаловался на одиночество. Это его единственная жалоба. Все время говорил: «Одиночество меня угнетает и убивает». Ему тоже советовали заняться то тем, то другим... Но он отвечал, что весь день занят хозяйством, чтением, компьютером, телевизором. По соседству с ним жили брат и сестра. Он ходил к ним в гости. Но все время его, как шлейф, сопровождала мысль, что он одинокий, что придет домой, а там ждет его закрытая дверь и мертвая тишина. Не с кем и парой слов перекинуться. Один звон в ушах... Вот так и не протянул человек долго. Впал в глубокую депрессию и в 64 года ушел в мир иной.

Другой пример. Хороший знакомый женился в 35 лет. Прожил в браке 1,5 года. Ребенку было 4 месяца, когда они с женой расстались. Люди интеллигентные, образованные, работали в госучреждении, не пили, не скандалили. Но он любил жить один! Внешне он высокий, статный, одет с иголочки, подтянут. Многие свободные женщины хотели бы составить ему пару, смотрели ему вслед и только вздыхали. Но он так и не женился. С дочерью и бывшей женой не общался. Они жили за границей. Мать умерла. Последние пять лет он ухаживал за ней. А как ухаживал! Только позавидовать можно. Она была прикована к постели. Однако люди его все время сватали, а порой и «клевали» – а за что? Он веселый, жизнерадостный, не ноет, ни на что не жалуется. А ему уже 60 лет. Говорит, что он любит одиночество, ему так спокойнее и комфортнее.

В завершение письма хочу сказать, что в природе существует категория людей, которые любят одиночество. Для них это среда обитания, им комфортнее жить в одиночестве. Их это не тяготит. У них это врожденное. У этих людей от природы заложены какие-то механизмы, которые помогают им находить благодать, тишину и покой в одиночестве. Если у человека не развиты эти механизмы, как у моего одноклассника, то для них одиночество – это трагедия, это как душевная болезнь, она ничем не лечится.

В «ЗОЖ» № 13 за 2018 год Валентина Васильевна Полевикова ругает этих людей, называет их эгоистами, балованными людьми. Ой, как она глубоко ошибается! Там же она перечисляет ряд рекомендаций и советов, чем можно заняться одиноким людям, чтобы не чувствовать себя одинокими. Но все это ни к чему. Что подходит одному человеку, не подходит другому. Не открою Америку, если скажу, что каждый человек уникален в своем роде. Так же организм каждого человека устроен от природы уникально. Двух одинаковых просто нет. В подтверждение этого вернусь к словам одноклассника: «Что бы я ни делал, рядом со мной одиночество: как тень, как шлейф, всегда со мной». В то время как для других одиночество – благодать.

Адрес: Тимофти Галине Георгиевне, 7201 Молдова, Шолданештский р-н, с. Олишканы.

КОГДА ВЫСОТА – НЕ ПРЕГРАДА

Со мной по соседству живет девочка Катя. Очень активный ребенок. Бегает, прыгает, забирается легко на турники, как обезьянка. Любит она и животных. Мимо собак и кошек спокойно не пройдет. Так и норовит их погладить. Да и дома у них живет кошка по имени Муся, которую Катя подобрала еще котенком и с разрешения мамы оставила жить у себя.

В этом году Катя пошла в 1-й класс. После школы я иногда за ней присматриваю, когда мама на работе. Однажды Катя вышла погулять и взяла с собой кошку. Вместе с ней она покачалась на качелях, побродила по детской площадке. Но тут случилось непредвиденное. При появлении мальчика с собакой кошка вырвалась из рук девочки и взобралась на дерево. Несмотря на наши «кис-кис» и призывы спуститься, поднималась все выше. Катя была в отчаянии. Другие дети пытались помочь советами. Кто-то даже принес котлетку. На котлету Муська среагировала и спустилась пониже, но достать ее было невозможно, так как высота до кошки была метра четыре.

Пошел дождь, кошка сидела на ветке, боясь спуститься на землю. Видя такую ситуацию, я предложила Кате взобраться на дерево. Она тотчас согласилась. Я приподняла ее, и она, как обезьянка, поползла вверх по стволу, благо он был не очень толстый. Ей удалось схватить кошку, и, вцепившись в нее, она начала спускаться. Я, конечно, ей помогла. И какое счастье было на лице девочки, когда она держала на руках свою перепуганную любимицу!

На следующий день Катюша снова пыталась залезть на дерево, но я даже поднять ее не смогла. Вот что значит сила желания. Когда человек стремится к цели, то и никакая высота ему нипочем.

Адрес: Шишлянниковой Валентине Фалеевне, 655017 Хакасия, г. Абакан, пр-т Ленина, д. 75, кв. 39.

ПРОДЕЛКИ ПОРОСЕНКА

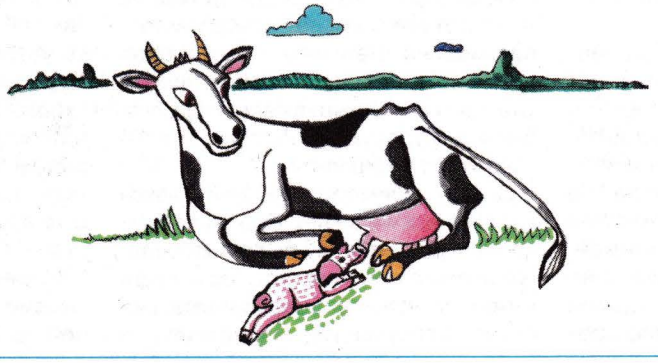
Во время Великой Отечественной войны и в первые послевоенные годы мы жили бедно, но хозяйство держали: корову, поросенка, кур... Поросенок жил в той же стайке, где и буренка, – за перегородкой. А она бодливая была! Днем пастух пригонял стадо домой, чтобы мы могли подоить корову. Собирал же их по звуку рожка.

И вот идет пастух по поселку, в рожок играет – значит, нужно выгонять из стайки корову. Пока я ее уговаривала подняться после отдыха, поросенок выскочил из-за перегородки и помчался вслед за стадом.

Коровы к речке – и поросенок следом! Коровы вброд – и озорник за ними. Там, где не очень мелко – плывет, только уши с пятачком над водой видны. И так повадился он сбегать каждый день! А со временем приспособился еще высасывать у коровушек молоко. Увидит лежащую буренку, тихонько подбирается к ней и опустошает вымя.

Пастух заметил это и рассказал маме. Но не все, оказывается, коровы подпускали его к себе. Только те, что спокойные да ленивые.

Стали поступать на поросенка от пастуха и другие жалобы: дескать, в поисках яиц разрушает он птичьи гнезда на кустарниках.



Однако, как ни пытались мы удержать его дома, ничего не получалось. Ну не на привязь же сажать! Мама подоит корову и уйдет на работу. А я так боялась поросячьих выходок, что не справлялась с озорником. Так и ходил он все лето на пастбище вместе с коровками.

Адрес: Калинкиной Надежде Федоровне, 618206 Пермский край, г. Чусовой, ул. Коммунистическая, д. 6, кор. 1, кв. 3.

УСАТЫЙ НЯНЬ

В конце 80-х годов наша младшая дочь окончила институт, вышла замуж. После свадьбы молодожены улетели в Чувашию, к родителям мужа дочки, а вернувшись, привезли маленького черного котеночка. Сказали: «Знакомьтесь, это Ашот!»

Кормила его Лена молочком из бутылочки с соской. После каждого посещения Ашотом туалета устраивала водные процедуры. Ашот рос, купаясь по нескольку раз в день.

Через год родилась наша внучка Наташа. Ашот посчитал себя нянькой. Наташа спала в коляске, а кот устраивался под ней. Если же, прогуливаясь на балконе, слы-

шал плач ребенка, бежал со всех ног посмотреть, не обижает ли кто Наташу. Охранял ее спальное место, когда коляска оказывалась пустой.

Через некоторое время зятю дали комнату в общежитии, и дети съехали от нас. Ашота с собой не взяли. Котик очень страдал от этой несправедливости – плакал, тосковал, носился по квартире. Чтобы не ущемлять другие его права, уходя на работу, я ставила возле входной двери в ванну тазик с водой. Глазам не верила: Ашот разбегался и нырял в воду «щучкой». Так продолжалось все годы.

А когда по вечерам мой муж Сергей садился в кресло, Ашот забирался к нему на колени, клал лапки на плечо и прижимался к лицу. Мол, вот я какой нежный! С такой же заботой он укладывал меня спать: садился рядом, обнимал за шею и начинал мурлыкать «колыбельную». Я послушно закрывала глаза, а кот, подумав, что сплю, уходил на свое законное место. Вот такая заботливая нянька жила в нашей семье.

Адрес: Фесюк Антонине Прокофьевне, 684005 Камчатский край, г. Елизово, ул. Весенняя, д. 1а, кв. 1.

МОЯ ПОДРУГА МАЙКА

Майка – маленькая, проказливая рыжая коровенка. Не очень любила пастись в стаде. А когда в начале июня отелилась, совсем перестала держаться стада. Убегала домой к теленку, чтобы покормить его молочком. Все это хорошо, но по дороге к дому Майка подкармливалась в чужих огородах: кабачками, кукурузой, арбузами. Хозяйки огородов стали жаловаться моим родителям на плохое поведение коровы.

Однажды, когда Майка пришла домой, ее ждал неприятный сюрприз. Мои родители стояли в базу, у папы в руках была палка. Подошла я, конопатая, худая шестилетняя девчонка. Папа замахнулся и палкой ударил Майку. От боли и страха Майка вздрогнула. Второй удар не получился. Я вцепилась худыми ручонками в палку и, описав в воздухе дугу, ударилась о бок коровы, упав ей под ноги. Папа плюнул, бросил палку. А я обняла ноги Майки, плакала и приговаривала: «Маечка, мы бросим их, возьмем Рыжика и уйдем в лес!» Убегать из стада корова перестала. А мы с Майкой стали друзьями.

Стадо коров хуторяне пасли по очереди. Подошла и наша очередь пасти. В стаде была бодучая корова, злая, как носорог. Я пасла коров с мамой. В полдень пригнали на водопой. Речка чистая, говорливая. Песок белый, промытый талыми водами, просеянный ветрами, зернистый, скрипучий. Коровы напились, легли выгревать на солнышке толстые бока. Мама побежала домой налить воды птице. Я накупалась в речке и тоже выгревала свои худенькие бока на солнышке.

Вдруг скрип песка привлек мое внимание. Я посмотрела туда, откуда доносились звуки, и замерла от ужаса. Медленно, наклонив морду, зловеще сопя, ко мне приближалась бодучая корова. От ужаса у меня отнялись руки и ноги, и, лежа на песке, я жалобно повизгивала. И тут на помощь мне поспешила Майка! Она с разгона ударила злюку рогами в бок. Злюка взревела и, защищаясь, развернулась к Майке. Я уползла в ямку, из которой хуторяне брали песок для хозяйственных нужд. Стадо ревело, загребало копытами песок. Раненая злюка лизала свой бок. Майка же бросила всех, пришла ко мне, лизнула меня и осталась стоять со мной, тихо, гортанно мукая, успокаивала меня.

Долго жила у нас Майка. Еще дольше живу я и не забываю дружбу с Майкой, ее верность, ее помощь в трудную для меня минуту.

Адрес: Широбоковой Любови Лаврентьевне, 347082 Ростовская обл., Тацинский р-н, п/о Ермаковское, х. Фоминка, ул. Молодежная, д. 38.

КАК МУСЯ ЗА ШАРИКА ЗАСТУПИЛАСЬ

С моими питомцами произошел такой забавный случай.

У песика по кличке Шарик вороны часто отнимали еду, да в придачу еще, бывало, так долбанут в голову, что бедняга жалобно визжал от боли.

За проделками ворон частенько наблюдала кошка Муся – Шарик был ее приемышем, выкормышем. В конце концов решила проучить ворон. И когда в очередной раз птицы пошли в атаку на песика, кошка молнией метнулась на обидчиц.

Крепко схватив за хвост одну из них, начала трясти что было сил. Та только трепыхалась да звала на помощь приятельниц. Но тех как ветром сдуло!

Отменно оттрепав ворону, Муся отпустила ее, вырвав на память пару перьев из хвоста.

С тех пор птицы больше не обижали Шарика.

Адрес: Скворцовой Анне Ивановне, 155630 Ивановская обл., г. Южа, ул. 7-я Рабочая, д. 18.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

ПРОЩАЛЬНЫЙ ВАЛЬС

В роскошной красоте
осеннего убранства
С деревьев золотых резной
слетает лист
И, медленно кружась в своем
прощальном вальсе,
Из синевы небес плывет
неспешно вниз.
Свободно и легко,
переливаясь светом,
В прозрачной тишине
выводит пируэт.
И в сказочный ковер,
что закрывает лето,
Еще одним стежком свой
добавляет цвет.
Волшебный ритуал природы
обновленья,
Единственный полет, что ждет
в конце пути.
Завидная судьба: вот так,
без сожаленья,
Спокойно и светло,
вальсируя, уйти.

Адрес: Лудкову Николаю Анатольевичу, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

ЗАПАХ ЯБЛОК

Запах яблок, карамельно-дынный,
С августа до самых холодов –
Теплый и родной непостижимо,
Из далеких дедовых садов.

Из садов, корзин, тазов, коробок,
А еще сильней перед дождем,
Он сейчас необычайно дорог –
Ведь сюжет из детства им рожден...

Запах яблок, сладкий и манящий,
Он торговым центрам не знаком.
Аромат живых и настоящих
Ценника не знает все равно.

Солнцем и теплом они даются
И любовью от живущих там!
Яблоки такие раздаются
По друзьям, дорогам и домам!

Запах яблок, дынно-карамельный,
С августа и вплоть до холодов.
Пусть он будет нам благословеньем
В ожиданье снежных берегов.

Адрес: Богдановой Наталье Сергеевне, 125040 г. Москва, ул. Правды, д. 3/1, кв. 78.

СРЕДСТВО ОТ СТРЕССОВ

Мелькают счетчиком года,
Вся жизнь в стремительном движении,
А мы находимся всегда,
Как ЛЭП, в высоком напряжении.
Сгорают нервы, словно спички,
И так порою припечет,
Что впору вывесить табличку:
«Не подходи, а то убьет!»
Душа, как провод оголенный,
Тут о покое ли мечтать?
И хочется на всех знакомых
Громы и молнии метать.
Но грозы всякие проходят,
Как в марте вьюга на дворе.
И хорошо, что не подводит
Души защитное реле.
Нам заземлиться бы у речки,
Сидеть с друзьями у костра,
Найти слова для теплой встречи,
Чтоб прояснилась голова.
Стряхнуть с души оковы века,
О телевизоре забыть,
С природой, словно с человеком,
В простом общении побыть.
От нервов, перегрузок, стрессов
И от психических атак
Есть верное, простое средство –
С природой дружеский контакт!

Адрес: Князевой Ираиде Александровне, 606860 Нижегородская обл., Ветлужский р-н, с. Белышево, д. 34.

ПУШКИНСКАЯ СТРОКА

«Роняет лес багряный свой убор...» –
И возникает яркое виденье.
Взлетают мысли птицей на простор –
Пиши, поэт, свое стихотворенье!
К перу, к бумаге тянется рука
Творить свою осеннюю картину.
На то подвигла Пушкина строка,
И осень тоже в действе том повинна.
«Роняет лес багряный свой убор...»
Дыханье ветра лист вокруг разносит.
Краса вокруг! Но мой печален взор –
Идет моя, не болдинская, осень.
Не привыкать встречать да провожать,
Она уже которая по счету!
От дел крестьянских телу отдыхать,
Ну а душа обязана работать.
Ах, осень, осень! Грустная пора,
Но вдохновенье все-таки приносит:
Стих льется из-под кончика пера –
Идет моя, не болдинская, осень.
Проходит время – годы и века,
Меняются с ним сонмы поколений,
Но не тускнеет Пушкина строка,
Она, как импульс, для стихов осенних...

Адрес: Наталушко Юрию Николаевичу, 660064 г. Красноярск, ул. Кольцевая, д. 26а, кв. 63.

ВЫ СЛЫШАЛИ, КАК ПЛАЧУТ ЖУРАВЛИ?..

Вы слышали, как плачут журавли,
Когда подходит время для отлета?
И этот плач кружится над болотом
И отдается в утренней дали.

Они кружат над сонною землей,
Раскинув крылья и надрывно плача.
Лететь к чужбине им. Нельзя иначе.
Не все весной вернутся в дом родной.

Они танцуют на осеннем поле,
То приседая, то взмывая ввысь.
Вот разошлись, вот крыльями сплелись.
Как будто бальный конкурс на танцполе.

Я слушала, как плачут журавли!
И сердце ныло, от тоски сжималось.
Журавы с милой родиной прощались.
Их плач кружился в утренней дали.

Адрес: Колосковой Наталье Сергеевне, 214022 г. Смоленск, пос. 430-й км, д. 16, кв. 4.

РОДСТВО ДУШ

Когда умер муж, она была еще не древней старухой, шел 54-й год. Прошло еще десять лет вдовства, внучат вырастила. Как и для чего ей дальше жить?

Однажды ее увлечение привело в его дом. Его друг порекомендовал ей: «Сходите к этому человеку. Он вам ответит на все ваши вопросы».

Первый раз она вошла в этот дом, и на всю жизнь в память врезалась картинка: сидит за столом грузный, полный человек и, уткнувшись носом в листок, лежащий перед ним, пишет убористым почерком. В этом было его спасение. Он второй год шел дорогой вдовства.

Она стала помогать ему в его работе, а он отвечал на ее вопросы. Однажды он задал ей вопрос: «Ты в меня влюбилась?» Она, улыбаясь, быстро ему ответила: «Уже». Оказалось, что эта шутка обернулась правдой жизни...

Когда-то, еще в дошкольном детстве, ей гадала цыганка. Она на всю жизнь запомнила, что муж у нее будет военным. Вот она и встретила своего, второго и военного. Каждая встреча имеет свой смысл и значимость.

Когда однажды он ей сказал, что надо душу и сердце ее отогреть, как же она рыдала, выйдя из его дома. Как быстро он разгадал ее жизненную боль. Она хронически устала биться во вдовстве. Сердце заледенело от горя.

Эта встреча для обоих оказалась удивительной, неожиданной, необходимой и счастливой. Позже они шутили, задавая друг другу вопросы: «Зачем я к тебе пришла? Зачем ты мне открыл дверь?» – спрашивала с нежностью она. «Сам не знаю по сей день», – честно отвечал он, а глаза его светились улыбкой.

У него был счастливый, долгий брак с любимой супругой. Великолепная, верная, любящая жена, верная подруга и на фронте, и в жизни. Печально, но жизнь каждого человека имеет конец: болезнь и последнее: «Прости»...

«Пойми меня, как трудно жить одному после смерти жены», – сказал он. «Как же мне тебя не понять? Ты идешь этой тропой второй год, а я – уже одиннадцатый», – только и ответила она.

Прав был поэт, написав, что она его за муки полюбила, а он ее за состраданье к ним. Они раскрывают суть их отношений. Просто его не полюбить было нельзя, насколько чистой была его душа, прямой, честный и добрый, но требовательный характер.

В его огромном любящем сердце осталось место и для нее.

Смешно, но она его ревновала в самом начале их отношений. Мужа не ревновала, а здесь что? «Господи! Зачем я иду к нему? Ведь есть, наверное, бабушки-соседки, а что я забыла в его доме?» – думала она. А ноги сами шли к нему, чтобы помочь, поддержать. Он не жаловался, но постепенно она стала понимать, что уж горя ему хватило через край.

Приезжала к себе домой, ревела, думала, страдала, но, услышав его хрипловатый, тихий голос по телефону: «Приезжай, я жду», она «летела» к нему, а точнее, «ползла», ведь сердце сигналит нам правду: сколько нам лет и сколько зим...

Для них счет лет не играл роли. Им было тепло, хорошо вместе и очень интересно общаться. Это были минуты узнавания друг друга. Многие ценности в жизни для них были абсолютно одинаково дороги. Он умел и любил учить, она – учиться. И оба занимались одинаковым творчеством.

Никто из них никого не ловил, никому ничего не обещал и никого не обманывал. Они встретились, чтобы помочь друг другу.

Как ей трудно было вначале проходить мимо портрета его жены. Он честно говорил ей: «Я люблю только свою жену». Она понимала, но...

Когда она пришла в его дом, то фактически семья его состояла из двух живых любящих душ: он и их с женой кошечка Мурка. Когда-то его супруга принесла котеночка. После ухода жены кошечка стала заботиться о нем, а он ухаживал за ней. Это была живая цепочка, связывающая его с любимой женой. Зверек сидел под вешалкой в коридоре. Серьезный, смотрел на всех входящих в их дом людей зелеными глазищами, мог легко поцарапать и даже укусить любого. Ее предупредили об этой странной любви.

Она видела, как Мурка запрыгивала к нему на правую руку, ласкалась и, мурлыча, рассказывала, как его любит. Телевизор они смотрели вместе: он, сидя на стуле, она – на ковре, усевшись впереди него. Иногда Мурка оборачивалась, как будто проверяла, как он отдыхает. Мурка любила его, берегла и фактически тянула к жизни, даже защищала. А он ее любил, помня, что этого котенка в дом когда-то принесла жена. Какие умные глазки смотрели на нее, эту женщину, что вдруг стала приходить в их с ним дом. Она же иногда не могла долго смотреть в глаза кошки. Они «разговаривали» глазами. Ведь обе любили его и хотели, чтобы ему было хорошо. Он для них был очень дорог. И наступил момент, когда он сказал ей: «Видишь, Мурка тебя приняла. А это самое главное». Так их стало трое. Три любящих сердца, старавшихся бережно обожать и беречь друг друга.

После смерти жены он фактически остался один. Забота родных была, но ему еще нужно было понимание, общение, помощь в его увлечении. Так они стали сотрудничать, а потом наступил тот день, когда он сказал ей очень просто: «Иди ко мне». И она поняла его и пошла навстречу своей счастливой женской судьбе, к своему второму в жизни мужчине. Правду цыганка сказала ей: нашла она его на земле, ее дорогого и любимого военного.

Эта встреча на излете жизни была для них счастливой. Они оба смогли реализоваться в своем увлечении и смогли издать первые свои книги. А она почувствовала, как приятно в любом возрасте, когда мужчина ценит женщину и заботится о ней, а она бережет, обожает и гордится им. Лучшее лекарство для женщины – это мужчина, а для мужчины – женщина.

Когда она говорила фразу из песни: «И хлеба горбушку, и ту пополам», он ее всегда поправлял: «И хлеба горбушку, и ту на двоих».

Читая сейчас в одной из подаренных им книг слова: «...при мне и без меня...», воспринимает их как его приказ, как ей жить без него, и с любовью отвечает: «Слушаюсь, товарищ полковник!»

Адрес: Вразовой Дэе Григорьевне, 400057 г. Волгоград, ул. им. Генерала Шумилова, д. 29, кв.43.

У ДЫМАЖНОГО КОМБИНАТА ТРУБА НЕ БУМИТ

Как-то мама моего племянника Сережи готовила обед и ненадолго отлучилась, оставив трехлетнего Сережу на кухне. Суп сильно закипел, крышка у кастрюли приподнялась.

Сережка сорвался с места. Бежит и кричит: «Мама! Мама! На кухне суп из кастрюли выглядывает!»

* * *

Мы жили в рабочем поселке. Из окна нашей комнаты открывался вид на целлюлозно-бумажный комбинат, из труб которого всегда валил густой черный дым. А одна труба не дымила. Мой пятилетний сын Олег сидел у окошка и вдруг говорит: «У дымажного комбината одна труба не бумит».

Адрес: Мерзлой Людмиле Федоровне, 186422 Карелия, г. Сегежа, пр-д Монтажников, д. 8, кв. 13.

А ГДЕ МАМОРОТНИК?

Мама с Ларисой пяти лет гуляют в Сочи в дендрарии: «Это папоротник», – говорит ей мать, а Лариса спрашивает: «Мама, а где маморотник?»

Адрес: Низяевой Елизавете Васильевне, 430031 Мордовия, г. Саранск, ул. Гожувская, д. 27, кв. 174.

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Внучке Алене 5 лет. Она любит рисовать, но делает это не очень аккуратно, пачкается. Мама, устав постоянно застирывать ее кофточки, говорит, что рисовать нужно на бумаге, а не на одежде. На что Алена невозмутимо отвечает: «Ну что поделать. Я же творческая личность!»

Адрес: Андрияновой Галине Алексеевне, 432029 г. Ульяновск, ул. Камышинская, д. 25, кв. 194.

Не позволю сыну пить!

Если сын пьет – это беда! Нет сил терпеть его запои. Не могу больше плакать, умолять остановиться, бесконечно кодировать. **Не виню сноху за то, что забрала внуков и ушла. Но я – мать! Если и я опущу руки – погибнет мой сын!** Когда Бог дает испытание, он дает и людей, которые помогут справиться с бедой. Низкий поклон специалистам, которые рассказали мне о новом средстве **«Трезвонорм»**, который можно добавлять в пищу, без ведома пьющего. **Теперь я точно знаю: нужно бороться за своих родных до конца.** Пусть в вашей семье никто не пьет!

Возможно анонимное применение
8-800-301-10-81
Звонок бесплатный
Работаем без выходных и праздничных дней

ООО «ТОРГКОМПЛЕКТ», 108390, г. Москва, ул. Юных Ленинцев, д. 25, ОГРН 1167746440102 СОГР № RU.77.99.88.006.E.010835.12.15 БАД. Реклама

ОН ХОЧЕТ ЗА ТЕБЯ ЗАМУЖ?

Моя внучка Ольга (сейчас ей 23 года) в детстве часто веселила нас смешными изречениями. Однажды на прогулке к нам (Оле было 4 года) присоединился мой знакомый. Это внучке явно не понравилось. Она забежала вперед, повернулась к нам и, показывая на него пальчиком, спросила:

– Бабуля, он что, хочет за тебя замуж выйти?..

Адрес: Савеловой Алле Арсеньевне, 129226 г. Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 13, кор. 3, кв. 38.

БЕЗ ТОРМОЗОВ

Приехали в Грушевку. До дома идти километра полтора. В одной руке у меня сумка, другой держу Славика за ручку. Говорю:

– Славик, голосуй, может, нас кто-нибудь подвезет.

После нескольких неудачных попыток внук заявляет:

– Дяди не останавливаются. Наверное, у них тормоза не работают.

Адрес: Ткаченко Валентине Ивановне, 298020 Крым, г. Судак, с. Грушевка, ул. Советская, д. 43.

И смех, и слезы

ВСЯ ИСТОРИЯ – НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

Проходила мимо детской площадки и увидела свою знакомую Галину с трехлетним внуком. Подошла поговорить.

Был выходной, детей было много. Разговаривая с Галиной, я с интересом наблюдала за детьми. Мамы окликали их по именам, и вскоре у меня возникло чувство, что я попала в древний мир. Перед глазами развернулись «исторические» события:

– Клавдия порвала у Деметры шарик.
– Прокопий побил Давида.
– Лазарь стащил меч у Птолемея.
– Елисей угостил соком Магдалину.
– Светозар обкакался...

Да, эти дети не дадут нам забыть историю!

Адрес: Кузнецовой Нине Семеновне, 614067 Пермский край, г. Пермь, ул. Хабаровская, д. 44, кв. 98.

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» № 22 (612) ноябрь 2018 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2018.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз» 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.
Заказ № ТД-7024 Тираж – 524 650 экз.
Общий тираж – 805 105 экз.
Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник "ЗОЖ"
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 21.11.2018
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: 99607; 50153
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru

4 607161 020012 18047